

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Kultuurhariduse osakond

Huvijuht-loovtegevuse õpetaja õppekava

Helene Toomeoks

**VANEMATEST LAHUS ELAVATE TUDENGITE TERVISLIKUD  
ELUVIISID TARTU ÜLIKOOLI ARSTITEADUSKONNA NING TARTU  
ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA VÕRDLUSEL**

Lõputöö

Juhendaja: Piret Eit,

noorsootöö metoodika lektor

Kaitsmisele lubatud:.....

*(juhendaja allkiri)*

Viljandi 2013

## SISUKORD

SISUKORD .....	2
SISSEJUHATUS .....	4
1. TERVISLIKUD ELUVIISID .....	6
1.1. Tervislik toitumine .....	7
<i>1.1.1. Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtted .....</i>	<i>8</i>
<i>1.1.2. Einestamine toidukohtades, poolfabrikaadid ning valmistoit .....</i>	<i>12</i>
<i>1.1.3. Individuaalne toitumine nooremas täiskasvanueas .....</i>	<i>14</i>
1.2. Tervislik liikumine .....	15
<i>1.2.1. Kehalise aktiivsuse positiivne mõju tervisele .....</i>	<i>16</i>
<i>1.2.2. Tervisliku liikumisega alustamise põhitoed .....</i>	<i>18</i>
2. EMPRIILINE UURING .....	22
2.1. Uurimuse eesmärk ja metoodika .....	22
2.2. Uurimuse populatsiooni ning valimi põhjendus.....	23
3. EMPIIRILISE UURINGU TULEMUSED NING NENDE ANALÜÜS .....	28

3.1. Üliõpilaste teadmised tervislikest eluviisidest ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste teadmiste võrdlus .....	28
3.2. Üliõpilaste hinnang iseenda tervislikule seisundile ja toitumisele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hinnangute võrdlus .....	33
3.3. Üliõpilaste hinnang iseenda toitumisharjumustele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste toitumisharjumuste võrdlus .....	39
3.4. Üliõpilaste hinnang iseenda füüsilisele aktiivsusele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hinnangute võrdlus .....	45
4. EMPIIRILISE UURINGU JÄRELDUSED .....	53
KOKKUVÕTE .....	56
KASUTATUD KIRJANDUS .....	58
LISAD .....	60
<i>Lisa 1</i> Seminaritöö küsimustik Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastele.....	60
<i>Lisa 2</i> Lõputöö küsimustik Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastele.....	64
SUMMARY .....	69

## SISSEJUHATUS

Antud lõputöö kannab pealkirja „*Vanematest lahuselavate tudengite tervislikud eluviisid Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia võrdlusel*“.

Tervis on täielik vaimse, füüsilise ja sotsiaalse heaolu seisund (Kull 2011), millest saab järeldada, et tervis on midagi enam kui vaid haiguse puudumine (Streimann, Hansen, Pertel 2011, lk 1). Seega vaimse, füüsilise ja sotsiaalse heaolu seisundi põhiliseks tagajaks on printsiip elada võimalikult tervislikult. Tervisliku eluviisi kaks põhikomponenti, mis kindlustavad hea tervise, on tasakaalustatud toitumine ning kehaline aktiivsus, mida käsitleb antud lõputöö autor töö teoreetilises osas.

Söödud toitudest imenduvad kasulikud toitained ning neid kasutatakse ainevahetuse käigus kasvuks ja arenguks ning rakkude ja kudede normaalseks talitluseks ja uuendamiseks. (Jõgeva *et al* 2011, lk 21) Kehaline aktiivsus aga arendab lapse-ja noorukieas kehalist võimekust, tugevdab tervislikku seisundit ning soodustab kasvamist ja arenemist. Lisaks vähendab kehaline aktiivsus täiskasvanueas tekkida võivate krooniliste haiguste kujunemise riski. (Harro 2001)

Organismi areng jätkub ka tudengiikka jõudes, mil lõppenud on küll aktiivse kasvu periood, kuid jätkumas on näiteks luude paksuse lisandumine ja ümberehitus (Tomusk 2012). Järelikult on oluline, et ka tudengid pööraksid tähelepanu tervikule toitumisele ning kehalisele aktiivsusele, et tagada organismi jätkuv areng.

Autor valis antud teema sellepärast, et olles ise tudeng, on talle silma jäänud kaastudengite hoolimatu suhtumine tervislikesse eluviisidesse. Seega soovib antud lõputöö autor uurida, milline on tudengite, kes vastutavad oma eluviisi tervislikkuse eest ise, tegelik teadlikkus tervislikest eluviisidest, nende hinnang iseenda füüsilisele aktiivsusele ja toitumistavadele.

Antud lõputöö autor kitsendas teemat, valides uuritavateks sihtrühmadeks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid, kellelt kogutud andmeid autor antud töös analüüsib ning võrdleb.

Sihtrühmad osutusid valituks sellepärast, et esiteks õpib antud töö autor Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias ning seega on tegu mugavusvalimiga ning teiseks on talle teada, et Tartu Ülikooli arstiteaduskonna õppekavas on sees aineid, kus õpetatakse tervislike eluviiside põhimõtteid, millest võib järeldada, et arstiteaduskonna tudengid on antud teemast teadlikumad, kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased, kellel puuduvad õppekavas sellised ained.

Sellest tulenevalt on käesoleva lõputöö **hüpoteesiks**: *Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased on tervislike eluviiside tõekspidamisest teadlikumad, kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid.*

Uuringu tulemuste välja selgitamiseks püstitas antud töö autor järgmise **eesmärgi**: *Antud kirjaliku lõputöö eesmärk on uurida vanematest lahuselavate Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite tõekspidamisi tervislikest eluviisidest ning nende hinnagut iseenda tervislikule seisundile, toitumisharjumustele ja füüsilisele aktiivsusele. Alaeesmärk on võrrelda vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite arvamusi ning selgitada välja kumma suuna valinud tudengid on enda hinnangul tervislikumate eluviisidega.*

Antud lõputöö koosneb neljast peatükist: (1) töö teoreetiline osa, kus autor käsitleb tervisliku eluviisi põhialuseid, (2) empiiriline uuring, kus autor kirjeldab uurimuse eesmärki ning läbiviimise metoodikat, (3) empiirilise uuringu tulemused ja tulemuste analüüs, kus autor toob lugejateni küsimustikule vastanud üliõpilaste andmed ja (4) empiirilise uuringu järeldused, kus autor võtab kokku läbi viidud uuringu ning teeb saadud tulemustest järeldused.

Autor loodab, et antud uuringu läbi viimine tõstab eelkõige üliõpilastele enda teadlikust ning, et nad hakkavad pöörama rohkem tähelepanu oma tervisele ning tervislikele eluviisidele. Lisaks loodab autor, et antud töö on kasulik organisatsioonidele, kes on seotud üliõpilaste tervise edendamisega ja, et antud uuringust saadud andmed toovad välja üliõpilaste tervislike eluviiside kitsaskohad, mille abil saab tõsta tudengite teadlikkust ning tervislikkust.

## 1. TERVISLIKUD ELUVIISID

Tervis on mitmetahuline mõiste ja tervisetunne nende tahkude keerukas kombinatsioon. Tervis jaguneb füüsiliseks, psüühiliseks, emotsionaalseks, hingeliseks, sotsiaalseks ja ühiskondlikuks terviseks (Rüütel, Elenurm, Kutsar, Uljas 1998, lk 40).

Maailma Terviseorganisatsiooni järgi on tervis enam kui vaid haiguse puudumine, tervis on täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund (Kull 2001). Antud definitsioon toob välja tervise positiivse külje, tervis on midagi enam kui vaid haiguse puudumine (Jõgeva, Mooses, Pitsi, Streimann 2011, lk 1)

Autor käsitleb antud töös enamjaolt füüsilist tervist, mis on seotud keha mehhaanilise funktsioneerimise ja füsioloogiliste protsessidega (Rüütel *et al* 1998, lk 40).

Tervislik eluviis kombineerib endas tervisliku toitumise ning kehalise aktiivsuse, mis tagavad eelnevalt mainitud tervise definitsioonides välja toodud nähtused. Lisaks tähendab tervislik eluviis meelemürkidest (alkohol, narkootikumid, tubakatoodete tarbimine) hoidumist.

Kehaline aktiivsus ja tasakaalustatud toitumine on vajalikud igas vanuses inimesele hea enesetunde saavutamiseks, töö- ja õpivõime tõstmiseks, haiguste ennetamiseks ning haiguste korral nende kulu kergendamiseks. (Jõgeva, Mooses, Pitsi, Streimann 2011, lk 21)

## 1.1. Tervislik toitumine

Toitumine on elu aluseks. Toitumisprotsess käivitub imetajatel (sh ka inimestel) sisuliselt viljastumisjärgselt ja lõpeb surmaga. (Jõgeva, Mooses, Pitsi, Streimann 2011, lk 21)

Tartu Ülikooli meditsiinidoktor Inga Villa sõnul eeldab tervislik toitumine kõikide oluliste toitainete, vitamiinide, mineraalainete ja veega tasakaalustatud varustamist ja tarbimist, et tagada optimaalne tervis ja heaolutunne (Villa 2012).

Söödud toitudest imenduvad kasulikud toitained ning neid kasutatakse ainevahetuse käigus kasvuks ja arenguks ning rakkude ja kudede normaalseks talitluseks ja uuendamiseks. (Jõgeva *et al* 2011, lk 21) Järelikult on oluline, et lapse normaalse arengu tagamiseks hakatakse harjutama tervisliku toitumise tavasid tema varases eas. Samuti on see tähtis sellepärast, et kasvaval organismil tekiks harjumus toituda tervislikult ka täiskasvanuks saades. (Toomeoks 2012, lk 7)

Organismi areng jätkub ka tudengieas, mis hakkab tavaliselt peale keskkooli lõpetamist umbes 18-19-aastaselt. Kasv peatub olenevalt soost tüdrukutel 16.–17. eluaastal ning poistel 17.–19. eluaastal. (Jalak, lk 120) See tähendab, et enamik tudengeid on kõrgkooli astumisel lõpetanud oma aktiivse kasvu perioodi, kuid siiski jätkub näiteks luude paksuse lisandumine ja ümberehitus (Tomusk 2012). Seega vaatamata sellele, et tudengiikka jõudes on lõppenud noortel aktiivse kasvu periood, on oluline, et tudengid pööraksid jätkuvalt tähelepanu mitmekülgsele toitumisele, sest nende organismi areng jätkub.

Toidu valikul tuleks arvestada, et (Jõgeva *et al* 2011, lk 21):

- 1) toituda tuleks vastavalt vajadustele;
- 2) toiduvalik peab olema mitmekesine ja tasakaalustatud;
- 3) rasvaste, suhkrurohkete ja soolaste toitude tarbimisel tuleb olla mõõdukas;
- 4) toitumine peab olema regulaarne, kogused mõõdukad;
- 5) tarbida tuleb piisavalt vedelikku.

Toit peab varustama organismi elutegevuseks vajaliku toiduenergiaga ning andma tarvilikke toitaineid. Energiat tuleb saada nii palju, kui seda kulutatakse ehk toidust saadav energiahulk peab katma organismi põhiainevahetuseks, soojustekkeks ning kehaliseks ja vaimseks tegevuseks kuluva energia hulga. (Jõgeva *et al* 2011, lk 21) Lisaks vajame me toiduga saadavaid

toitaineid selleks, et varustada keha kudesid ja rakkusid sünteesiprotsessideks tarvilike ehitusmaterjalidega. Toit on meile tarvilik energiaallikas. (Ööpik 2001). Energiavajadus sõltub inimese soost, vanusest, kehamassist, ainevahetuse eripärast, kliimast ja kehalisest koormusest (Jõgeva *et al* 2011, lk 21).

Toiduaineid ei saa valida ainult energiasisalduse järgi, vaid arvestada tuleb, et lisaks energiale peab toit sisaldama optimaalses koguses vajalikke vitamiine, mineraalaineid, asendamatuid aminohappeid ja asendamatuid rasvhappeid ning mitmeid muid ühendeid, mida meie organism vajab. (Karu 2007, lk 13)

Toitumine on mitmekesine, kui päevas tarbida toite erinevatest toidugruppidest. Tervislik menüü koosneb eelkõige teraviljatoodetest, kartulist, puu- ja köögiviljadest, kalast, lihast ning piimatoodetest. (Jõgeva *et al* 2011, lk 21).

Lisaks tuleb silmas pidada, et teatud toiduaineid tuleb süüa rohkem (puu- ja köögiviljad, täisteratooted, madala rasvasisaldusega piimatooted, kala) ja teatud toiduaineid vähem (suure rasvasisaldusega loomsed toiduained, suure suhkru-ja/või soolasisaldusega toiduained, kolesteroolirikkad toiduained, maiustused, alkohol) (Karu 2007, lk 20).

Seega tuleb toidu valimisel jälgida, et toit oleks mitmekülgne ning tasakaalustatud, et organism saaks vajalikus koguses erinevaid toitaineid, mis tagavad keha täisväärtusliku arengu ning töövõime. Lisaks on oluline jälgida, et toidust saadav energiahulk oleks sellises mahus, et organism suudaks saadud energia ka erinevates protsessides ära kulutada.

### *1.1.1. Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtted*

Võttes aluseks toidupüramiidi põhimõtted ning toetudes Julia Deikina ja Ann Jõelege 2012. aastal koostatud trükisele „Toitumis- ja toidusoovitused noortele“, toob käesoleva töö autor välja tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtted.

Toidupüramiid on jaotatud toidugruppide kaupa korrusteks ning mida laiem on korrus, seda rohkem peab konkreetsest toidugrupist toite tarbima. Toidukogused on väljendatud päevas soovitatud portsjonite arvuna. Portsjon on kindel toidukogus, mille kaal sõltub selle toidu



energia- ja rasvasisaldusest. Erineva energiavajadusega inimestel on soovituslik päevane portsjonite hulk erinev. Toidupüramiidis antakse kogused minimaalsete ja maksimaalsete soovitatavate portsjonite kohta. Õige portsjonite hulk lähtub konkreetse inimese energiavajadusest. (Deikina, Jõeleht 2010, lk 30) Maksimaalne portsjonite arv on sobiv rasket füüsilist tööd tegevatele meestele ning minimaalne istuva eluviisi, väiksema kaalu ja kehaehitusega naistele (Karu 2007, lk 24)

Teraviljasaadusi ja kartulit võib süüa 7-13 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 1 viil rukkileiba, 100 grammi kartulit või 1 detsiliiter putru ja makarone). Täisterajahust leib, puder, helbed, makaronitooted ja riis on tervislikumad kui näiteks peenleib ja valge sai, sest sealt saab rohkem B-rühma vitamiine, kiudaineid ja mineraalaineid. Peenleiba ja valget saia võib päevas maksimaalselt süüa ühe portsjoni jagu. (Deikina, Jõeleht 2010, lk 31) Piisav kiudainete sisaldus toidus aitab vähendada südameveresoonkonna ja teistesse kroonilistesse haigustesse haigestumise riski, parandab toidu seeditavust ja hõlbustab toidumassi liikumist soolestikus, seob vedelikku, kuid ei anna energiat, ja nii suureneb söödava toidumassi maht, kuid saadav energiahulk on madalam. (Karu 2007, lk 24)

Puuvilju ja marju võib süüa 2-4 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 100 grammi puuvilju ja 2 detsiliitrit marju). Värsked puuviljad annavad aga vähem energiat kui kuivatatud, sellepärast on nende soovitatavad kogused suuremad. (Deikina, Jõeleht 2010, lk 31). Puuviljad ja marjad varustavad organismi erinevate toiduainete ja kiudainetega. Lisaks aitavad tervisliku toitumise osana ennetada kroonilistesse haigustesse haigestumist. (Karu 2007, lk 26)

Köögivilju ja seeni võib tarbida 3-5 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 100 grammi keedetud või toorest köögivilja, 2 detsiliitrit köögiviljamahla, 80 grammi keedetud kaunvilju). Köögiviljad annavad küll vähe energiat, kuid nendest saab organism rohkelt mineraalaineid, vitamiine ning kiudaineid. Seetõttu sobivad köögiviljad iga toidukorra juurde. (Deikina, Jõeleht 2010, lk 32) Paljud köögiviljad (kartul, peet, tomat, spinat, sojaoad, oad, läätsed, herned) sisaldavad ka rikkalikult kaaliumit, mis aitab säilitada normaalset vererõhku. (Karu 2007, lk 25).

Piima ja piimatooteid võib päeva jooksul tarbida 2-4 portsjonit (1 portsjon on näiteks 2 detsiliitrit väherasvast piima, jogurtit või keefirit (rasvasisaldus kuni 2,5%), 100 grammi kohupiima (rasvasisaldus kuni 5%) või 20 grammi juustu (rasvasisaldus üle 25%). (Deikina, Jõeleht 2010,

lk 33-34) Piimatooted on head toitainete allikad, sisaldades hästi omastatavat valku, vajalikku kaltsiumi, B-rühma vitamiine ja muid ühendeid (Karu 2007, lk 27).

Toidugruppi liha-kala-kana-muna võib aga tarbida 2-5 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 50 grammi küpsetatud taist liha, 60 grammi kanaliha või 1 muna). Liha, kana, kala ja muna on väga olulised täisväärtusliku valgu (sisaldavad asendamatuid aminohappeid) ja asendamatute rasvhapete (nt kala) allikad. Samas peab meeles pidama, et nende ülemaarase söömisega kasvab tarbitav rasvakogus ja suureneb terviserisk. Sama kehtib ka viinerite, sardellide, pihvide, kotlettide, vorstide, pasteetide ja hamburgerite kohta, sest ka need sisaldavad väga palju peidetud rasvu ning soola. (Deikina, Jõelet 2010, lk 33-34) Soovitatav on valida erinevatel päevadel erinev liha- või kalatoode või muna. Loomsete valguallike hea alternatiiv on pähklid, seemned, oad ja teised kaunviljad ning tofu. Lihatoodetest on soovitatav valida madala rasvasisaldusega tooted, lisaks on soovitatav asendada liha munaga kolm korda nädalas. Küll peab meeles pidama, et südamereringkonna haigusi põdevad inimesed peaksid piirduma kahe munakollasega nädalas. (Karu 2007, lk 28-29)

Toidupüramiidi eelviimane korrus on lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned, mille soovituslik tarbimise kogus on 4-6 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 10 grammi võid, 5 grammi õli või 10 grammi pähkleid). Soovituslik on vähendada toidule lisatavate rasvade tarbimist, sest juba tarbides liha, kala ja piimatooted on tarvitav rasva kogus suur. Pähklid ja seemned on väga väärtuslikud oma küllastumata rasvhapete sisalduse poolest ja neid soovitatakse tarbida ühe osana lisatavate rasvade portsjonitest. (Deikina, Jõelet 2010, lk 37) Toiduvalmistamisel on soovitatav asendada tahked rasvad (või, margariin, searasv) vedelate rasvadega ehk õlidega. Parimad õlid on näiteks päevalille-, soja-, rapsi-, maapähkli- ja seesamiseemneõli. (Karu 2007, lk 30)

Toidupüramiidi tipp on suhkur, maiustused ja karastusjoogid, mille soovituslik tarbimise kogus on 2-4 portsjonit päevas (1 portsjon on näiteks 2 küpsist või 10 grammi šokolaadi). Toidud kuhu on lisatud suhkur töötlemise käigus, annavad liigset toiduenergiat ja on harilikult vitamiinide ning mineraalainete poolest vaesed ning nende kestev ületarbimine koos vähese kehalise aktiivsusega võib viia liigsele kehakaalu tõusule ning rasvumisele. Maiustustest on parim valik tume šokolaad ja mesi. Tume šokolaad sisaldab magneesiumi, rauda ja vaske ning väsimust peletavat kofeiini. (Deikina, Jõelet 2010, lk 38)

Lisaks toidule on oluline manustada päevas ka rohkelt vett. Vesi moodustab umbes kaks kolmandikku meie kehamassist. Vesi on väga tähtis, kuna enamik meie rakkudes toimuvatest keemilistest reaktsioonidest vajavad selleks vett. Vesi on vajalik ka toitainete transportimiseks verrega. Organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta. Näiteks 60 kg kaaluval inimesel on päevane veevajadus 2,4 liitrit, see tuleb nii söögist kui ka joogist. Puhast vett on soovitatav päevas tarbida ligikaudu üks liiter ehk viis klaasi päevas. Eelistada tuleb maitsestatamata vett. Sobib nii joogivesi kui ka madalama mineraalainesisaldusega (alla 500 mg/l) mineraalvesi. (Deikina, Jõelet 2010, lk 39)

Teine variant arvestada organismi veevajadust on järgmine: iga toiduga saadud kilokalori kohta peaks tarbima ühe milliliitri vett. Näiteks inimene, kelle toiduvajadus on 2000 kilokalorit, peaks tarbima 2000 milliliitrit ehk 2 liitrit vett päevas. (Teesalu 2006, lk 197)

Eelnevast järeldades saab öelda, et inimese igapäevane toidulaud peab olema mitmekülgne, sisaldades toiduaineid erinevatest toidugruppidest. Toidupüramiidi aluse moodustavad teraviljatooted, mis sisaldavad rohkelt kiudaineid, mis kiirendavad ainevahetust. Teraviljatoodetele ning kartulile järgnevad puu- ja juurviljad ning marjad, mis sisaldavad erinevaid vitamiine ning mineraalaineid, mis aitavad edendada tervist. Järgmine toidupüramiidi aste on piimatooted, mille puhul võiks eelistada madala rasvasisaldusega tooteid. Piimatooted sisaldavad rohkelt kaltsiumi, mis tugevdab luid. Seejärel on oluline toidugrupp liha, kala ning muna, mis sisaldavad valku ning B-rühma vitamiine. Toidupüramiidi lõpus on lisatavad rasvad, pähklid ning maiustused, mille tarbimist peaks piirama, sest nende liigne tarbimine põhjustab ülekaalulisust ning erinevaid terviseprobleeme.

Tervise seisukohast on samuti oluline tarbida vastavalt oma organismi vajadusele ka puhast ning maitsestatamata vett, et tagada organismi normaalse töö.

### *1.1.2. Einestamine toidukohtades, poolfabrikaadid ning valmistoit*

Olles ise üliõpilane, on antud lõputöö autorile teada, et tihedate loengute ning mahuka õppematerjali kõrval on keeruline leida aega, et valmistada ise kodus toitu värskest toorainest. Seega on sageli tudengite esmaseks valikuks kas toidukohtade külastamine või poolfabrikaatide ja poest ostetava valmistoidu tarbimine.

Väljas süües ei saa aga alati kindel olla, et seal pakutav toit on tervislik ja toitev. Sama kehtib ka kauplustes müüdavate valmistoitude ning poolfabrikaatide (näiteks kalapulgad, viinerid, pihvid jne) kohta. (Toomeoks 2012, lk 10)

Julia Deikina ja Ann Jõelet'i teoses „Toitumis- ja toidusoovitused noortele“ on välja toodud mõned nõuanded, kuidas süüa toidukohtades tervislikumalt (Toomeoks 2012, lk 10).

Eelkõige tuleb vaadata portsjoni suurust. Tihti on pakutav portsjon liiga suur ning mida suurem on portsjon, seda kergem on süüa rohkem kui vaja. Veel võib tekkida soov kõik ära süüa, kuna portsjoni eest on makstud. Süüa tuleb aeglaselt ning kui kõht on täis, tuleb söömine järele jätta. (Deikina, Jõelet 2010, lk 43)

Arvestama peab kindlasti kvaliteedi ja kvantiteediga. Punane veise- või lambaliha on hea rauaallikas. Samuti pardi- ja ulukiliha, kuid sõltuvalt tükist võivad need olla väga rasvased. Seetõttu tuleb valida taise tükki ja vaadata, kuidas on see valmistatud (eelistada tuleb küpsetamist või grillimist). Sealiha on tavaliselt rasvasem kui nahata kana või kalkun. Võimalusel tuleks valida liha asemel hoopis kala, sest kala on hea Omega-3 rasvhapete allikas. Kala puhul võiks eelistada samuti küpsetamist või grillimist ning vältida rasvaseid lisandeid (näiteks majoneesikaste). (Deikina, Jõelet 2010, lk 43)

Oluline on ka silmas pidada, et kui käiakse harva toidukohtades söömas, siis tuleks valik langetada vastavalt hetkesoovidele, sest oma valikust peab tundma naudingut. Tähtis on toidu üldine tasakaal menüüs, mida vaadeldakse nädalate ja kuude kaupa. (Deikina, Jõelet 2010, lk 43)

Järelilikult tuleb toidukohtades toitu valida teadlikult ning eelistada kergeid, rasvaste lisanditeta roogi. Oluline on silmas pidada, et sööja ei sööks liiga palju sellepärast, et ta on koguse eest maksnud – süüa tuleb vastavalt vajadusele. (Toomeoks 2012, lk 11)

Toidukohtades söömise kõrval on teine variant kõht kiiresti täis saada kauplustes sooja toidu lettides müüdava valmistoidu abil, kuid vähesed mõtlevad sellele, mida see toit tegelikult sisaldada võib. (Toomeoks 2012, lk 11)

Esiteks on valmistoit juba ühe korra kuumutatud ning see tähendab seda, et suur hulk toidu loomulikke vitamiine on hävinud. Kui kodus toitu uuesti kuumutada, lahkuvad viimasedki kasulikud ained. Valmistoidud on enamasti ka soolasemad kui kodutoidud. Kuna neerude roll kehas on puhastada verd kahjulikest jääkainetest ning kõrvaldada liigsed mineraalained ja soolad kehast uriini kaudu, siis soola ülearusel tarvitamisel on neerudel pidevalt ülemäära palju tööd ja nad võivad haigestuda. Liigse naatriumiga koos võib kehast väljuda ka osa vajalikust kaltsiumist, mis on oluline eeldus tugevatele luudele. Päevas võiks soola tarvitada maksimaalselt ühe teelusikatäie (4-5 grammi). (Lipp 2008)

Ka maitsetugevdajad sisaldavad soola, et parandada toidu maitset. Enamasti aga ei tea tarbijad, et maitsetugevdajad ehk glutamaadid on närvisust ja ärrituvust suurendavad psühhoaktiivsed ained. Maitsetugevdajaid leidub enamikus valmistoitudes, maitseainete segudes, puljongikuubikutes ning tihti igasugustes töödeldud liha-ja kulinaariatoodetes. (Lipp 2008)

Et valmistoidud meeldivalt lõhnaksid, lisatakse neile suures koguses rasva. Rasv ei ole alati silmaga nähtav. Mõnikord lisatakse toidule hüdrogeenitud taimset rasva. Sellist nimetust võib leida näiteks kohukeste, poetainaste ja paljude küpsetiste pakenditelt. See tähendab, et tootes on kasutatud taimeõli, mis on muudetud tahkeks, et anda tootele vajalik konsistents. Taimeõli tahkestamise protsessi käigus tekivad toidu sisse kahjulikud transrasvhapped. Viimaseid leidub ka paljudes margariinides. (Lipp 2008)

Vähesed inimesed teavad, et kuumaleti toidud säilivad maksimaalselt kaks tundi. Neid ostes aga ei tea kunagi, kaua need seal seisnud on, ning seega võib saada ühel korral värske, kuid teisel korral juba tunde seisnud toidu. (Lipp 2008)

Eelnevast järeldades saab öelda, et poolfabrikaadid ning valmistoidud ei ole kasulikud, kuna need sisaldavad rohkem koguses soola ning säilitusaineid, mis mõjuvad inimese tervisele väga kahjulikult. Peale selle lisatakse valmistoitudele maitse parandamiseks suures koguses rasva, mis tõstab kolesteroolitaset ning põhjustab ülekaalulisust. Seega peaks olema valmistoidu ning poolfabrikaatide tarbimine viimane variant, mida energia saamiseks kasutada.

### *1.1.3. Individuaalne toitumine nooremas täiskasvanueas*

Antud lõputöö keskendub Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia ning Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna üliõpilaste tervislike eluviiside uurimisele. 181 uuritava üliõpilase keskmine vanus on 21,6 eluaastat, seega arenguperioodilt on tegu varasema ehk noorema täiskasvanueaga, mis jääb 18-30-ndate eluaastate vahele (Leuska).

Antud eas (20st kuni umbes 40. aastate keskpaigani) inimesed tervisest eriti ei hooli, pigem kahjustavad seda, süües ebatervislikult, rikkudes liiga tempoka eluga oma elurütmi ning magades vähe. Kahjulikud harjumused ülemäärase alkoholitarbimise ja suitsetamise näol on selles eas eriti levinud. Tegelikult just see iga – teismelisest kuni keskeani – on parim aeg investeerida tervisesse, kindlustamaks nauditav ja võimalikult väheste haigustega keskiga ning väärkas vananemine. (Teesalu 2006, lk 15)

Seega on oluline, et nooremas täiskasvanueas olevad inimesed toituksid mitmekülselt ning korrapäraselt. Antud vanuses tuleks süüa vajalikul hulgal piimatooteid, kaunvilju, rohelist salateid, rukkileiba, rasvarikkaid kalu. (Teesalu 2006, lk 16)

Toidupüramiidi põhimõtet järgides ning toidukoguseid portsjoniteks arvestades peaks nooremas täiskasvanueas inimene tarbima teraviljatooteid 6-11 portsjonit, köögivilju 3-5 portsjonit, puuvilju ja marju 2-4 portsjonit, piimatooteid 2-3 portsjonit, liha, kala, muna 2-3 portsjonit ning rasvu ja maiustusi peaks kasutama tagasihoidlikult, sest rasvu ja suhkruid saab inimene niigi ka teistest toidugruppidest. (Teesalu 2006, lk 80)

Pärast 30. eluaastat algab aga inimese ainevahetuse aeglustumine. Organism vajab iga järgneva viie aasta järel umbes 50 kilokalorit päevas vähem. Selle asjaolu põhjuseks on põhiainevahetuse taseme langus. (Teesalu 2006, lk 16) Seega peab inimene alates 30. eluaastast tarbitavat kilokalori hulka vähendama, et säilitada tervislik kehakaal.

## 1.2. Tervislik liikumine

Inimesed liiguvad erinevate tegurite mõjul. Mõne jaoks on see ainuõige vahend jõudmiseks ühest punktist teise, osa inimestest soovib parandada oma tervist, mõni oma sportlikke tulemusi. On ka neid, kelle jaoks on liikumine hea enesetunde alus. (Toomeoks 2012, lk 12)

Nagu ka toitumisharjumusi, peab liikumist ehk kehalist aktiivsust lastele ja noorukitele juurutama varases eas, et tekiks harjumused, mis jääksid püsima kogu eluks (Toomeoks 2012, lk 12).

Lapse- ja noorukieas arendab kehaline aktiivsus kehalist võimekust, tugevdab tervislikku seisundit ning soodustab kasvamist ja arenemist. Lisaks vähendab kehaline aktiivsus täiskasvanueas tekkida võivate krooniliste haiguste kujunemise riski. (Harro 2001) Kehaline inaktiivsus loob aga täiskasvanutele eelsoodumuse vereringehaiguste tekkeks, seostub osteoporoosi ehk luuhõrenemise ja valusündroomidega alaselja piirkonnas, soodustab süsivesikute ja rasvade ainevahetushäirete ja mitmete psühhosotsiaalsete probleemide teket (Kull 2001). Siit võib järeldada, et hea tervise tagamiseks täiskasvanueas, tuleb pöörata tähelepanu laste ja noorte kehalisele aktiivsusele varakult.

Kui liikumisega soovitakse parandada tervislikku seisundit, peab teadma, milline liikumine on selleks vajalik, teiste sõnadega, peab tundma liikumise kestuse, kordumissageduse, koormuse ja liikumisviiside seost organismis tekkivate reaktsioonidega (Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni, Vuori 2005, lk 61). Kestusest rääkides mõeldakse tavaliselt minuteid ja sagedust arvestatakse kordades nädala jooksul. Liikumisviisi all mõeldakse tavaliselt hingamis- ja vereringeelundeid koormavat või lihasejõudu nõudvat liikumist. (Fogelholm *et al* 2005, lk 62)

Järgnevates alapeatükkides toob antud lõputöö autor lugejateni kehalise aktiivsuse positiivsed mõjud tervisele ning nõuanded, kuidas valida enda jaoks sobivat liikumise vormi.

### *1.2.1. Kehalise aktiivsuse positiivne mõju tervisele*

Regulaarse liikumise ja kehaliste harjutustega on võimalik säilitada ning tugevdada oluliselt oma tervist ja töövõimet. Töövõime languse ärahoidmise parimaks lahenduseks on süstemaatiline optimaalse koormusega vastupidavustreening, mida iseloomustab kestav tsükliline tegevus. (Jalak, Lemberg 2007, lk 6) Tervislikust küljest lähtudes tähendab vastupidavustreening võimet sooritada võimalikult pikka aega dünaamilist lihastööd suure hulga lihastega (Jalak, Lusemägi, Seil, Zilmer 2007, lk 30). Samas peab intensiivsus olema kindlasti selline, et tegevus toimub aeroobse energia arvel. See tähendab, et lihaste töö põhineb oksüdatsiooniprotsessides vabaneva energia kasutamisel. (Jalak, Lemberg 2007, lk 6)

Eelnevast järeldades saab öelda, et järjepideva liikumisega, mille vorm on treenijale sobiva koormuse ning tsüklilise tegevusega, on võimalik säilitada ja tugevdada oluliselt oma tervist erinevates organsüsteemides ning treenida üldist kehalist vastupidavust.

Kõrge vastupidavuse tase on organismi hea tervise ja töövõime üks tähtsamaid eeldusi, samuti aitab see pikendada eluiga. Vastupidavustreening arendab tahtejõudu ja tugevdab psüühikat. (Jalak *et al* 2007, lk 30)

Vastupidavustreeningu põhitoimed on järgmised (Jalak, Lemberg 2007, lk 7):

- üldise töövõime suurendamine;
- südame-vereringehaiguste ennetamine;
- immuunsüsteemi tugevdamine.

Lisaks tagab vastupidavustreening korraliku taastumise, vähendab stressi, aitab ära hoida hirmutunnet, vähendab depressiooni, aitab unehäirete vastu, parandab peaaju verevarustust, parandab kontsentratsioonivõimet, parandab mäluomadusi, aitab ära hoida veenihäigusi ja sapikivide teket, parandab sotsiaalset seisundit (Jalak *et al* 2007, lk 31), langetab vererõhku, parandab/parendab organismi energiavahetust, tugevdab hingamislihaseid ning parandab gaasivahetust kopsudes, suurendab lihaste töövõimet, tugevdab luid, lihaseid, kõõluseid ja liigesekõhri ning parandab üldist heaolutunnet. (Jalak *et al* 2007, lk 28).



Järelikult on oluline, et üliõpilased, kes on antud lõputöö uuritav sihtrühm, tegeleksid regulaarselt vastupidavustreeninguga, et vähendada õpingutest tulenevat stressi. Lisaks, et parandada oma une, mis on tudengieas sageli väga ebaregulaarne, kvaliteeti, kontsentratsioonivõimet ning mäluomadusi, et õppetöö tulemused oleksid edukamad.

Et vastupidavustreeninguga oma tervisele eelnevalt mainitud valdkondades mõju avaldada, tuleb silmas pidada, et treening ei tohi olla liialt tugev ja igav ning treeningusse peab olema kaasatud mitmeid lihaseid. Mida enam lihaseid on töösse rakendatud, seda tõhusam on treeniv mõju organismile ja seda kiiremini tervis tugevneb (Jalak *et al* 2007, lk 31).

Suuremat hulka lihaseid hõlmavad tegevused on näiteks kõndimine, matkamine, jooksmine, jalgrattasõit, suusatamine, tantsimine, sõudmine, trepist tõusmine, ujumine, uisutamine ja vastupidavust arendavad sportmängud. Vastupidavusharjutusi peetakse kõige tähtsamaks ja kõige soovitatumaks vahendiks tervise tugevdamisel. Võimlemisharjutused on asendamatud mehaanilise antisklerootilise efekti suhtes, lihaskonna hea toonuse ja kehahoiaku saavutamisel. Depressiooni vähendab aga treenimine nii aeroobsete kui anaeroobsete harjutustega. Jõu-ja võimlemisharjutused on tähtsal kohal lihasnõrkuse ärahoidmisel. (Kull 2001)

Väheliikuva inimene südame-vereringetalitlust aktiveerib juba 10 minutit vastupidavustreeningut, füsioloogiliselt kasutatakse rasvu energiaks juba pärast 10-15 minutit, kuid optimaalne oleks siiski vähemalt 30 minutit kehalist koormust. Tervisetreeninguga alustades piisab kahest treeningust nädalas, kuid optimaalne on vähemalt kolm korda nädalas minimaalselt 30 minutit. Treenituse suurenedes võib suurendada ka treeningukordade arvu, kuid ettevaatlikud peaksid olema just tervisespordiga alustajad ja ülekaalulised, et mitte organismi üle koormata. (Jalak *et al* 2007, lk 31)

Psühholoogiliselt avaldub ülepingutus kurvameelsuse ja norutundena, ärrituvuse ja/või hirmutundena, millega kaasneb ükskõiksus ja tuimus ümbritseva vastu. Ka uni on sageli häiritud. Kehaliselt avaldub ülepingutus kehakaalu langusena, pulss on kiire ja/või vererõhk kõrgenenud ka puhkeseisundis, esineb lihasvalu, seedimine on korrast ära, söögiisu alanenud, pingutusest taastumine võtab tavapärasest rohkem aega. (Thomson, Hannus, lk 179)

Järelikult on oluline, et tervisespordiga alustajad valiks ala, mis on neile meeldiv, nauditav ning sobiva koormusega. Lisaks ei tohi alles tervisespordiga alustanu treeningkordade arvu

nädalas liiga kiiresti suurendada. Kui treeningkordade arvu suurendada liiga kiiresti, võib organism saada ülekoormuse, mis võib väljenduda nii psühholoogiliselt kui ka erinevate kehaliste näitajatega.

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et regulaarse kehalise aktiivsusega on võimalik ennetada erinevaid haigusi ning terviseprobleeme ning edendada oma tervist ning vastupidavust, valides eesmärgi täitmiseks treenijale sobiva raskusastmega ja treeningkordade arvuga kehalise aktiivsuse vormi.

### *1.2.2. Tervisliku liikumisega alustamise põhitõed*

Antud alapeatükis käsitleb töö autor tervisliku liikumisega alustamise põhitõdesid, et luua lugejatele antud teemast algteadmised.

Enne treeningutega alustamist tuleb seada endale eesmärk, mille jaoks treeninguid sooritatakse. Eesmärgid võivad olla (Jalak, Lemberg 2007, lk 8):

- hea kehalise vormi saavutamine;
- kehakaalu vähendamine;
- südame-vereringesüsteemi tugevdamine;
- haiguste ennetamine;
- võistlustel osalemine.

Silmas tuleb pidada ka tegevuse meeldivust ja nauditavust. Lisaks tuleb arvestada, et kõige kasulikumad harjutused on aeroobsed harjutused, mis parandavad hapniku omastamise võimet. Teaduslik meetod harjutuste intensiivsuse mõõtmiseks on pulsisageduse mõõtmine. (Kull 2001)

Pulssi mõõdetakse kas randmel või kaelal, surudes 2-3 sõrmega veresoonele. Kui varahommikuse pulsisageduse võib mõõta viieteistkümne sekundi jooksul, korrutades saadud arvu neljaga, siis koormusel (treeningul) tuleb pulssi mõõta kümne sekundi jooksul, korrutades selle kuuega. Käsitsi mõõtmisel on oluline, et pärast koormust määrataks pulssi kiiresti, sest südame löögisagedus langeb juba esimese kümne sekundi jooksul. Märksa täpsema pulsisageduse saab kahtlemata pulsikella abil. (Jalak, Lusmägi, Seil, Zilmer 2007, lk 33)

Vastupidavuse arendamisel kasutatakse optimaalse treeningpulsi määramiseks lihtsat valemit ( $\text{treeningpulss} = 180 - \text{vanus}$ ), mille autoriks on W. Hollmann (Jalak *et al* 2007, lk 32).

Erinevate treeningute sooritamisel tuleb valemist kas lahutada või juurde liita kindel arv südamelööke minutis, et saada enda jaoks optimaalne treeningpulss (vt tabel 1).

**Tabel 1 Harjutamine aeroobses treeningtsoonis** (Jalak *et al* 2007, lk 32)

Treeningu liik	Optimaalse treeningpulsi valem
Jalgrattasõit, veloergomeeter, sõudeergomeeter, stepper, rulluisutamine, suusatamine (vabastiil)	$\text{treeningpulss} = 180 - \text{vanus}$
Suusatamine (klassikaline stiil), sõudmine	$\text{treeningpulss} = (180 - \text{vanus}) + 5$ lööki/minutis ( <i>edaspidi min</i> )
Jooksmine	$\text{treeningpulss} = (180 - \text{vanus}) + 10$ lööki/min
Ujumine, rulluisutamine, uisutamine	$\text{treeningpulss} = (180 - \text{vanus}) - 10$ lööki/min
Tervisekõnd, mägedes käimine	$\text{treeningpulss} = (180 - \text{vanus}) - 20$ lööki/min
Tavaline jalutamine, matkamine	$\text{treeningpulss} = (180 - \text{vanus}) - 30$ lööki/min

Järelikult tuleb treenijal enne trenniga alustamist püstitada eesmärk, mille jaoks ta treeninguid sooritab. Seejärel on soovitatav määrata valitud harjutuste jaoks sobiv treeningpulss, et treening toimuks aeroobses treeningtsoonis ning oleks sobiv treenija vanusega.

Treeningu põhialuseks on harjutamise ja puhkuse õige vahekord. Treening peab olema süstemaatiline, küllaldase mahu ning intensiivsusega. (Jalak *et al* 2007, lk 37)

Harjutuste intensiivus ja ajaline kestvus käivad käsikäes. Suurendades ühte neist, tuleb teist vähendada. Mahtu võib väljendada ajas, distantis ja kalorites. Õige treeningkoormuse doseerimisel peaks arvestama treeninguga kaasnevat energiakulu, seda kalorite hulka, mida me treeningu käigus kulutame, et organismis valitseks energeetiline tasakaal. (Jalak, Lemberg 2007, lk 11)

Oluline on jälgida, et treeningu intensiivsus ei ületaks aeroobse treeningu läve, sest künnist ületades on tegu juba anaeroobse treeninguga, mis on kestvuselt lühiaegne ning töövõimet pärssiv (anaeroobse ainevahetuse jääkained pidurdavad töövõimet). Pealegi ei kasutata anaeroobsel koormusel rasvu energiaallikaks. (Jalak *et al* 2007, lk 27) Järelikult anaeroobset treeningut sooritades pole võimalik kaalu langetada.

Tervise tugevdamise ja aeroobse kehalise võimekuse arendamiseks on vajalik rakendada 3-5 korda nädalas 20-60 minutit aeroobset treeningut. Kehakaalu langetamiseks piisab 3 korda nädalas vähemalt 20-minutilise intensiivsusega kehalisest treeningust koos toidu kalorete hulga piiramisega. (Kull 2001)

Tervist arendav põhiliikumine erineb sportlikust liikumisest just koormuse taseme, treeningute sageduse ja igapäevase aja kasutamise suhete poolest. Koormus on mõõdukas (40-59% maksimaalsest hapnikutarbimisest), kui enamik inimestest võib liikuda tõhusalt ja ohutult. Seda on oluline arvestada inimeste tervise parandamise seisukohast. (Fogelholm *et al* 2005, lk 75)

Aeroobset vastupidavustreeningut peaks alustama kerge mõneminutilise soojendusega, milleks võiks olla kiirema rütmiga käimine või sörkjooks. Seejärel tuleks sooritada venitusharjutusi treeningul põhiraskust kandvatele lihastele. Pärast seda võib alustada treeningu põhiosaga, sellele järgneb lõdvestus, mille ajal on samuti kasulik sooritada venitusharjutusi. (Jalak *et al* 2007, lk 40)

Seega on oluline nii harjutuste sooritamisele eelnevalt, selle ajal kui ka järgnevalt teha venitusharjutusi, mis soodustavad treeningu tulemusi ning kiirendavad taastumist.

Järgmine tervist edendava liikumise omadus on selle suur sagedus. Kui sportliku liikumise juures on lubatud nädala sees taastumispäevi, siis põhiliikumist tuleb teha iga päev. Seda üsna nõudlikku soovitusi pehmendab see, et päevast liikumist võib jagada mitmesse ossa. (Fogelholm *et al* 2005, lk 75)

Samas on puhkus ehk taastumispäevad sama olulised kui treening. Kehalise pingutuse ajal väheneb organismi töövõime, mis on tingitud esmajoones organismi energiavarude kahanemisest. Taastumine ei toimu tavaliselt mitte ainult endise nivoo, vaid ületab selle. Tänu ületaastumisele on organismi saavutusvõime ja energiavarud teatud aja vältel suuremad kui enne pingutuse algust. Taastumisperioodil organismis tekkivad muudatused on aluseks treeningu

kasvule. Selline suurenenud saavutusvõime ei püsi aga kaua. Kui uut koormust ei järgne, langeb saavutusvõime endisele tasemele. Sellepärast peab treening olema süstemaatiline ja kindla sagedusega. (Jalak *et al* 2007, lk 37)

Olles saavutanud aeroobsel vastupidavustreeningul kindla režiimi, võib koormust suurendada, mida tuleb teha tsükliliselt, näiteks 2-3 nädala vältel (mitte rohkem kui 10% nädalas). Koormuse suurendamisele järgneb taas treenimine kergema koormusega ühe nädala vältel. Lisaks peab meeles hoidma, et koormuse suurendamisel on piirid – vananedes toimuvad taastumisprotsessid aeglasemalt, vigastused ja traumad tekivad kiiremini ning ravi võtab kauem aega. (Jalak *et al* 2007, lk 40)

Järelikult on oluline, et püstitatud eesmärkide täitumiseks toimuksid treeningud kindla režiimi alusel, sest kui treeningule järgnevale puhkepäevale ei järgne uut treeningut, siis langeb kehaline töövõime taas sellisele tasemele, mis oli enne treeningutega alustamist. Kui aga treenitakse korrapäraselt, siis töövõime paraneb ning seega loob see alused treeningkordade arvu suurendamiseks.

Enne treeningutega alustamist on tähtis meeles pidada ka seda, et aeroobne töövõime on otseselt seotud tervisega – mida väiksem on aeroobne töövõime, seda väiksem on nii tehtava füüsilise kui ka vaimse töö kogus. Seetõttu on vajalik pöörduda enne treeningutega alustamist perearsti poole, et määrata enda tervislik seisund ning maksimaalne hapniku tarbimise tase. (Jalak *et al* 2007, lk 39) Lisaks on soovitatav pöörduda ka spordiarsti poole, et sooritada terviseuuring – arstlik läbivaatus ning koormustest. (Jalak *et al* 2007, lk 40)

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et enne treeningutega alustamist on vaja enda jaoks püstitada eesmärk ning seejärel on kasulik külastada spetsialiste, kas selgitavad välja treenija tervisliku seisundi. Treeningutega alustamisel on oluline jälgida aeroobse treeningu põhimõtteid ning paika panna enda jaoks n-ö treeningkava (treeningute kogus, sagedus, puhkepäevad), mille alusel oma tervislikku seisundit parandama hakatakse.

## 2. EMPRIILINE UURING

### 2.1. Uurimuse eesmärk ja metoodika

Käesolevas alapeatükis kajastab antud lõputöö autor uurimuse eesmärgi ning uurimisküsimusi. Lisaks kirjeldab autor uurimuse metoodikat ning uuringu läbiviimist Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas.

Antud kirjaliku lõputööga soovib töö autor **välja selgitada** vanematest lahuselavate Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite tõekspidamised tervislikest eluviisidest ning nende hinnangu iseenda tervislikule seisundile, toitumisharjumustele ja füüsilisele aktiivsusele. **Alaesmärk** on võrrelda vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite arvamusi ning selgitada välja kumma suuna valinud tudengid on enda hinnangul tervislikumate eluviisidega.

Käesolevat tööd toetavale uueringule tuginedes püüab antud lõputöö autor jõuda selgusele järgmistest **uurimisküsimustes**:

- 1) Kas tervislike eluviiside tõekspidamistest on teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?
- 2) Kas iseenda tervislikku seisundit peavad paremaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?
- 3) Kumma teaduskonna/kolledži üliõpilased hindavad iseenda toitumis-ja liikumisharjumusi antud töö autori poolt koostatud võrdluse alusel paremaks?

**Uurimuse metoodika** tugineb kvalitatiiv-kvantitatiivsel metodoloogial ehk küsimustikus on kasutatud nii kvalitatiivsete, kui ka kvantitatiivsete tunnustega küsimusi, mille integreerimine annab uuringule mitmekülgsemad vastused.

**Uuring** viidi läbi kahes osas: Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengeid küsitleti ajavahemikus 12. november 2012 - 18. november 2012. aastal ning saadud andmeid analüüsiti ja kajastati antud töö autori poolt koostatud seminaritöös (Toomeks 2012). Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengeid küsitleti aga parandatud küsimustikuga ajavahemikul 17. aprill 2013 - 1. mai 2013, millele järgnes kogutud andmete analüüs, mida võrreldi 2012. aastal kogutud andmetega.

Uuritavatele üliõpilastele edastatud **küsimustik** (vt *Lisa 1* ja *Lisa 2*, lk 62-67) koosneb kolmest osast. Esimese osa moodustavad vastaja taustaandmed. Nende põhjal saab antud lõputöö autor vastajad kategoriseerida erinevate tunnuste alusel. Teise osa moodustavad vastaja teadmised tervislikest eluviisidest ning kolmanda vastaja hinnang iseenda tervislikule seisundile, mille põhjal töö autor saab vastused püstitatud uurimisküsimustele.

## 2.2. Uurimuse populatsiooni ning valimi põhjendus

Käesolevas alapeatükis kirjeldab antud lõputöö autor uurimuses osalenud üliõpilaste populatsiooni ning valimit. Lisaks annab antud töö autor ülevaate vastanud üliõpilaste jaotumisest erinevate tunnuste alusel (*nt sooline jaotus, erialane jaotus, eluasemete järgi jagunemine, jne*).

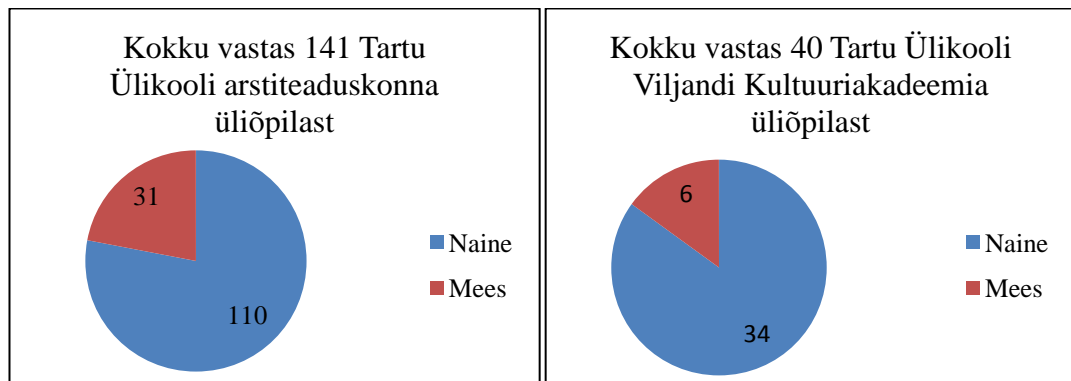
Antud uurimuse **populatsioon** on Tartu Ülikooli arstiteaduskonna proviisoriõppe ja hambaarstiteaduskonna I-IV kursuse ja arstiteaduse I-VI kursuse üliõpilased (Toomeks 2012, lk 17) ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia etenduskunstide-, infohariduse-, kultuurhariduse-, rahvusliku käsitöö osakonna ning muusikaosakonna päevaõppe ning avatud ülikooli bakalaureuse ning magistriõppe I-IV kursuse üliõpilased.

Seisuga 10. november 2012 õppis Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas 1133 õpilast (Toomeks 2012, lk 17) ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias 1047 üliõpilast (Tartu Ülikooli kodulehekülg). Populatsiooni kogumaht on 2180 üliõpilast. **Seega N=2180.**

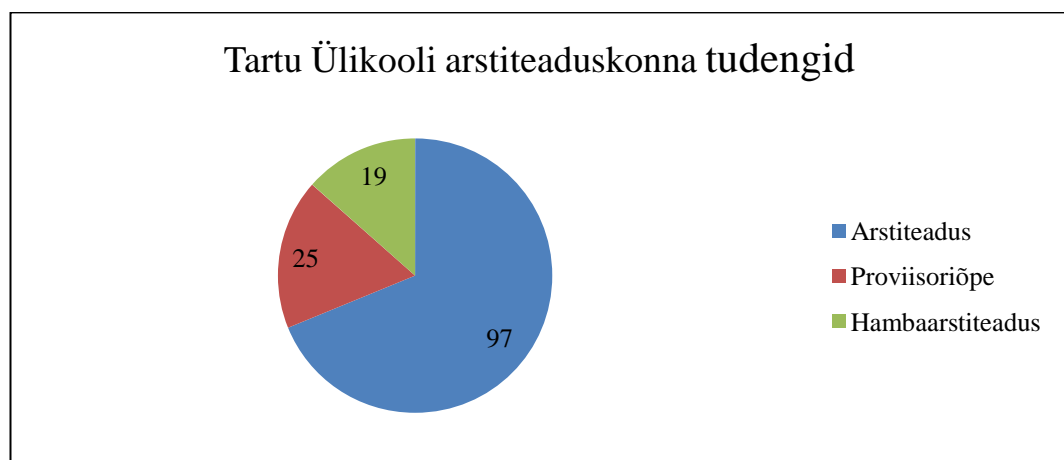
Küsimustik jõudis kõikide erialade üliõpilasteni *e-maili* vahendusel ehk e-küsitlusena. **Valimisse** sattusid üliõpilased, kes küsimustiku antud lõputöö autorile täidetuna tagastasid. Antud lõputöö autor arvestas uuringust saadud andmete analüüsimisel vaid neid küsimustikke, kuhu üliõpilane

oli märkinud, et ta elab vanematest lahus. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgast tagastas korrektset täidetud küsimustiku 141 tudengit ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest tagastas küsimustiku 40 tudengit. Valimi kogumaht on 181 tudengit. **Seega n=181.**

Kogu vastanute hulgas on ülekaalus naissoost vastajad, kes moodustavad 79,6% vastajate koguarvust, meessoost vastajaid on kokku 37 ehk 20,4% vastajate koguarvust (vt *joon. 2*, lk 24).



*Joonis 2.* Küsimustikule vastanud üliõpilaste sooline jaotus.

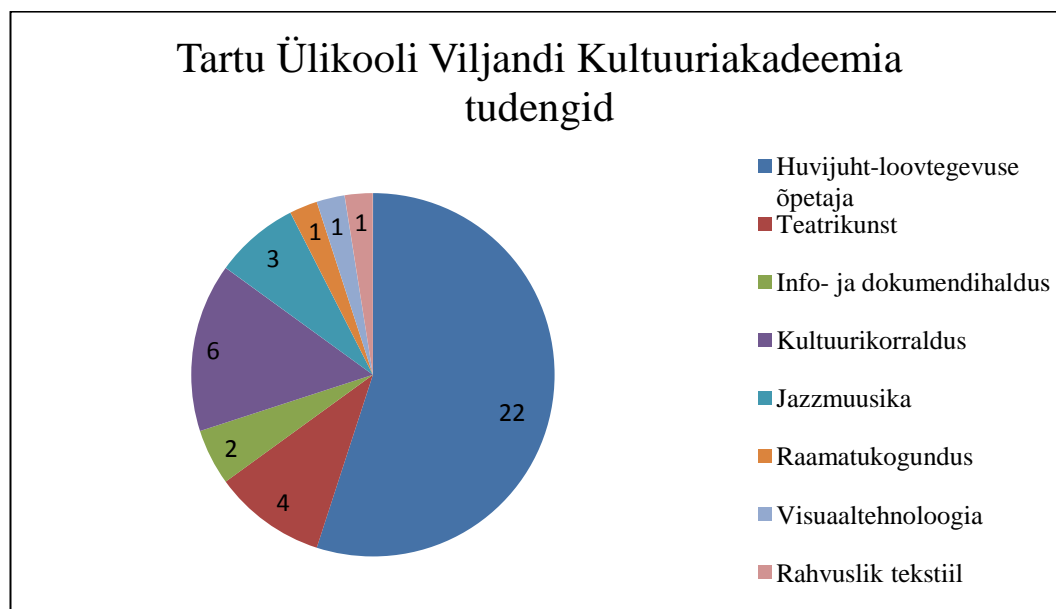


*Joonis 3.* Küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste erialane jaotus.

Valimis on esindatud kõik Tartu Ülikooli arstiteaduskonna erialad. Vastanutest 97 üliõpilast õpib arstiteadust, 25 proviisoriõppe erialal ning 19 hambaarstiteadust. Seega enamuse moodustavad arstiteaduse üliõpilased. (vt *joon. 3*, lk 24) Seose saab leida arstiteaduskonna üliõpilaste koguarvuga. (Toomeks 2012, lk 17-18) Arstiteadust õpib 861 üliõpilast, proviisoriõppel on 135 tudengit ning hambaarstiteadust õpib 137 üliõpilast. Järelikult on arstiteadus ka kõige suurema üliõpilaste arvuga eriala arstiteaduskonnas. (Tartu Ülikooli kodulehekülg)



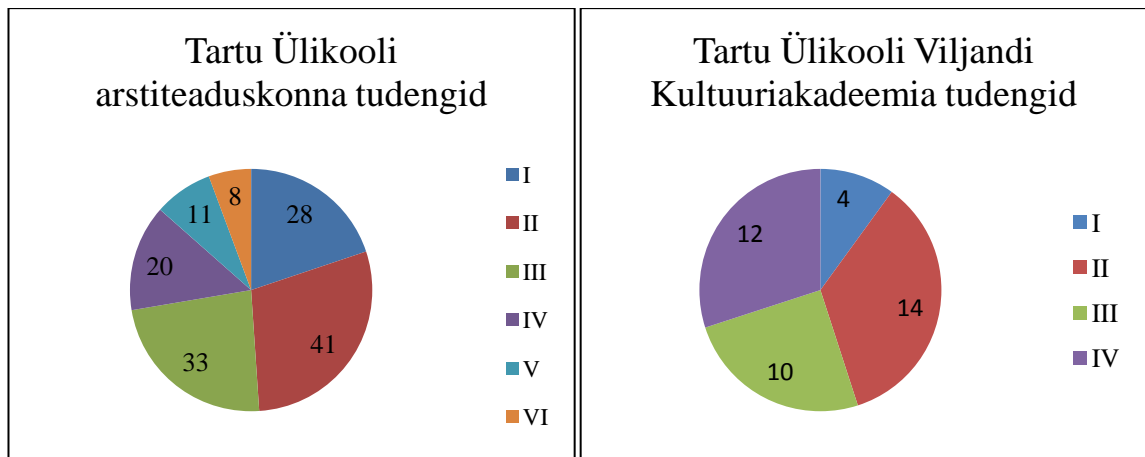
Tartu Ülikooli Kultuuriakadeemia üliõpilastest sattusid valimisse huvijuht-loovtegevuse õpetaja (22 üliõpilast), teatrikunsti (4 üliõpilast), info-ja dokumendihalduse (2 üliõpilast), kultuurikorralduse (6 üliõpilast), jazzmuusika (3 üliõpilast), raamatukogunduse (1 üliõpilane), visuaaltehnoloogia (1 üliõpilane) ning rahvusliku tekstiili (1 üliõpilane) eriala üliõpilased (vt *joon. 4*, lk 25).



*Joonis 4.* Küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste erialane jaotus.

Kursuste osas on samuti esindatud kõik Tartu Ülikooli arstiteaduskonna astmed. 41 vastanud üliõpilastest õpib II kursusel ning 33 üliõpilast III kursusel. Kõige vähem on vastanud V ja VI kursuse üliõpilaste hulgas. Vastavalt siis 11 ja 8 üliõpilast. (vt *joon. 5*, lk 26) (Toomeoks 2012, lk 18)

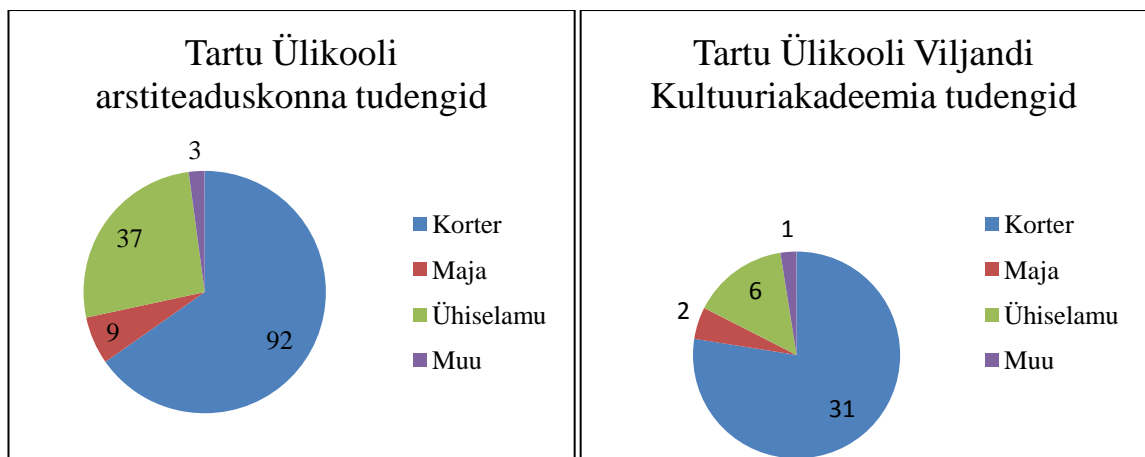
Vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest õpib II kursusel 14 üliõpilast, IV kursusel 12 üliõpilast, III kursusel 10 üliõpilast ning I kursusel vaid 4 tudengit (vt *joon. 5*, lk 26).



Joonis 5. Küsimustikule vastanud üliõpilaste kursuseline jaotus.

Kuna käesoleva kirjaliku töö eesmärk on uurida vanematest lahuselavaid tudengeid, siis selgitas antud lõputöö autor välja vastanud üliõpilaste eluaseme liigi ning kooselu vormi.

Selgus, et Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna vastanud üliõpilastest elab 92 tudengit isiklikus või üürikorteris, mis moodustab 65% kogu vastustest. Populaarsuselt teine on ühiselamu, kus elab 37 vastanut. Oma majas või majast üüritavas toas elab 9 vastajat. Kolm vastusevariandi „muu“ valinud üliõpilast on selgituseks lisanud, et üürivad tuba korterist või eramajast (vt *joon. 6*, lk 26). (Toomeoks 2012, lk 19)

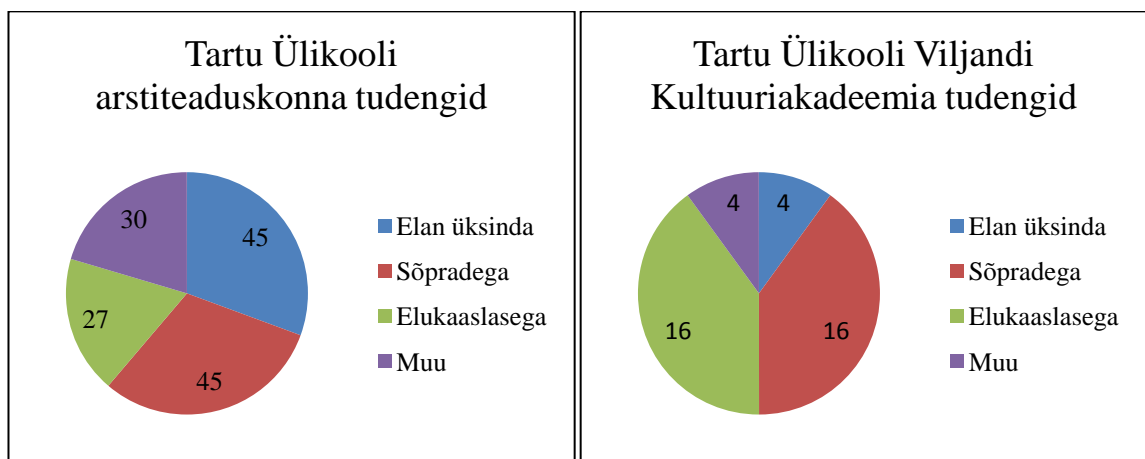


Joonis 6. Küsimustikule vastanud üliõpilaste jagunemine eluasemete järgi.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest elab aga 31 üliõpilast isiklikus või üürikorteris. Nagu ka Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas, järgneb sellele populaarsuselt ühiselamu, kus elab 15% üliõpilastest ehk 6 tudengit. Oma majas või majast üüritavas toas elab 2 tudengit ning 1 tudeng on valinud vastusevariandi „muu“ jättes selgituse lisamata (vt *joon. 6*, lk 26).

Eelnevast järeldades saab öelda, et mõlema uuritava sihtgrupi puhul on populaarseim eluase korter ning sellele järgneb menukuselt teisena ühiselamu.

Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna tudengitest elab 45 vastanut koos sõpradega ning samuti elab 45 tudengit üksinda. 30 üliõpilast on valinud vastusevariandi „muu“ ning 27 üliõpilast elab koos elukaaslasega (vt *joon. 7*, lk 27). Vastusevariandi „muu“ valinud üliõpilased elavad koos sugulaste või lemmikloomadega. Välja on toodud ka võõrad toakaaslased ühiselamus ning eramajast üüritava toa puhul pererahvas. (Toomeoks 2012, lk 19)



Joonis 7. Küsimustikule vastanud üliõpilaste jagunemine kooselu järgi.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest elab 16 tudengit ehk 40% vastanutest elukaaslasega ja samuti 40% ehk 16 tudengit sõpradega. 4 tudengit elab üksinda ning 4 üliõpilast on valinud vastusevariandi „muu“, lisades selgituseks, et nad elavad koos sugulastega või korterist üüritava toa puhul võõra pererahva või võõraste korterikaaslastega. (vt *joon. 7*, lk 27)

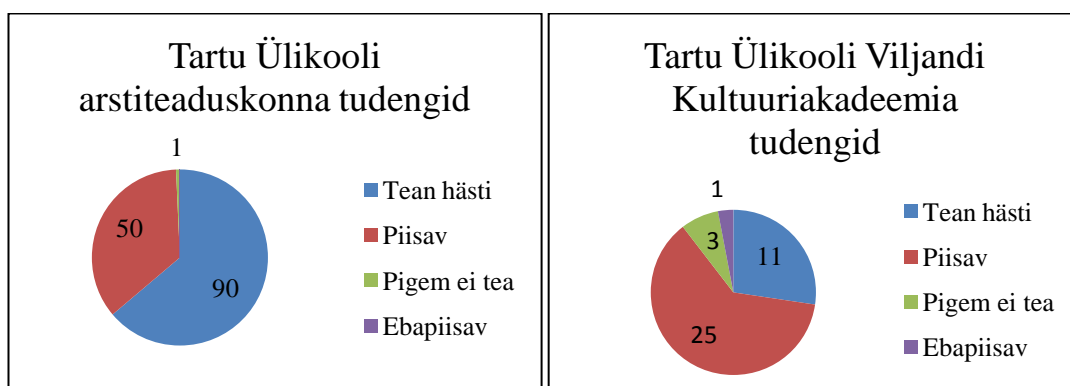
Eelnevast järeldes saab öelda, et nii küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste populaarseim valik on elada koos sõpradega kas eraldi korteris või ühiselamus. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul on järgmiseks menukamaks valikuks elada üksinda ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas elada koos elukaaslasega.

### 3. EMPIIRILISE UURINGU TULEMUSED NING NENDE ANALÜÜS

Antud peatükk kajastab vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, nende hinnangut iseenda tervislikule seisundile, toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste teadmiste ning hinnangute võrdlusi.

#### 3.1. Üliõpilaste teadmised tervislikest eluviisidest ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste teadmiste võrdlus

Küsimustiku vastuste analüüsimisest selgub, et **Tartu Ülikooli arstiteaduskonna** tudengid leiavad, et nad omavad kõige rohkem teadmisi **tervisliku toitumise põhialuste** kohta (vt *joon. 8*, lk 28). 90 üliõpilast peab oma teadmisi heaks ning 50 vastajat piisavaks. Vaid üks vastanutest leiab, et ta pigem ei tea tervisliku toitumise põhimõtteid. (Toomeoks 2012, lk 21)

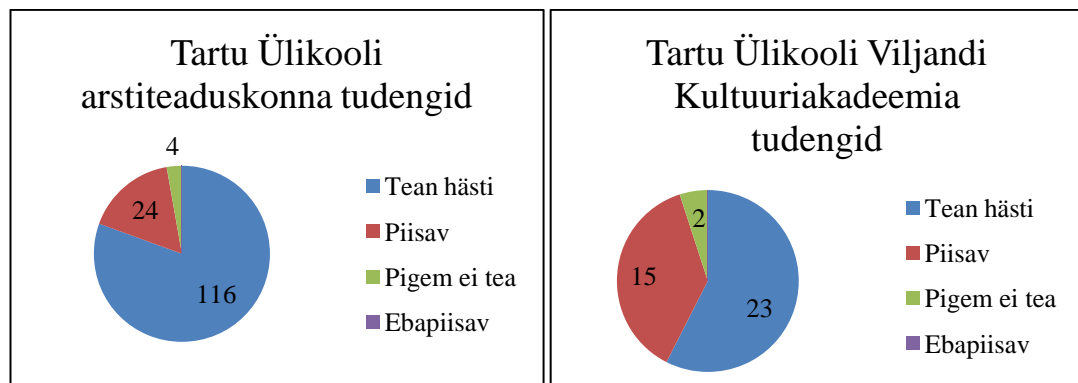


Joonis 8. Üliõpilaste hinnang iseenda teadmistele tervisliku toitumise vallas.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid on aga arvamusel, et nende teadmised **tervisliku toitumise** (vt *joon.* 8, lk 28) vallas on küllaldased - vastusevariandi „*piisav*“ on valinud 25 tudengit. 11 vastanud üliõpilast arvab, et nad teavad hästi ning kolm tudengit leiab, et nad pigem ei tea tervisliku toitumise põhimõtteid. Üks tudeng arvab, et tema teadmised on ebapiisavad.

Võrreldes Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste **hinnanguid oma teadmistele**, selgub et **tervislikust toitumisest** on teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased. Nimelt vastanud üliõpilastest 64% teavad hästi tervisliku toitumise reegleid. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul on see protsent aga 28. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest teavad 35% piisavalt ning 1% pigem ei tea. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul on protsendid vastavalt 33 ning kaheksa. Kolm protsenti Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest hindavad oma teadmisi ebapiisavaks.

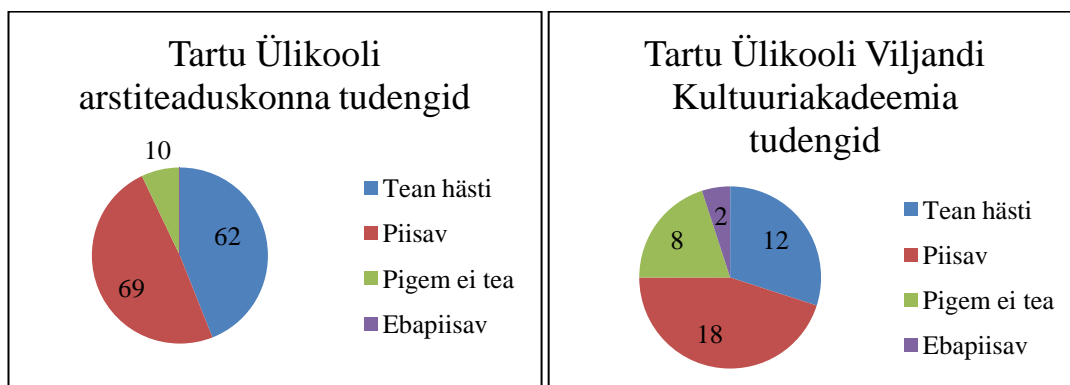
**Kehalise aktiivsuse olulisust** (vt *joon.* 9, lk 29) tervise edendamises tunneb enda hinnangul hästi 116 vastajat Tartu Ülikooli arstiteaduskonnast. 24 üliõpilast leiab, et nende teadmised selles vallas on piisavad ning neli on arvamusel, et nad pigem ei tea kehalise aktiivsuse olulisuse põhimõtteid. (Toomeoks 2012, lk 21)



*Joonis 9.* Üliõpilaste hinnang iseenda teadmistele kehalise aktiivsuse olulisuse kohta tervise edendamises.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite vastustest (vt *joon.* 9, lk 29) selgub aga, et 23 tudengit on arvamusel, et nende teadmised **kehalise aktiivsuse olulisuse vallas** on head, 15 üliõpilast arvab, et nende teadmised on piisavad ning vaid kaks vastanut leiab, et nad pigem ei tea, kui oluline on kehaline aktiivsus tervise säilitamisel ning parandamisel.

Võrreldes vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengeid, selgub et mõlema rühma tudengid on suhteliselt hästi teadlikud **kehalise aktiivsuse olulisusest**. Arstiteaduskonnast hindab oma teadmisi heaks või piisavaks kokku 99% üliõpilasi ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemiast 96% tudengeid. Kummaski rühmas pole tudengeid, kes hindaks oma teadmisi ebapiisavaks.



Joonis 10. Üliõpilaste hinnang iseenda teadmistele toidupüramiidi põhimõtete vallas.

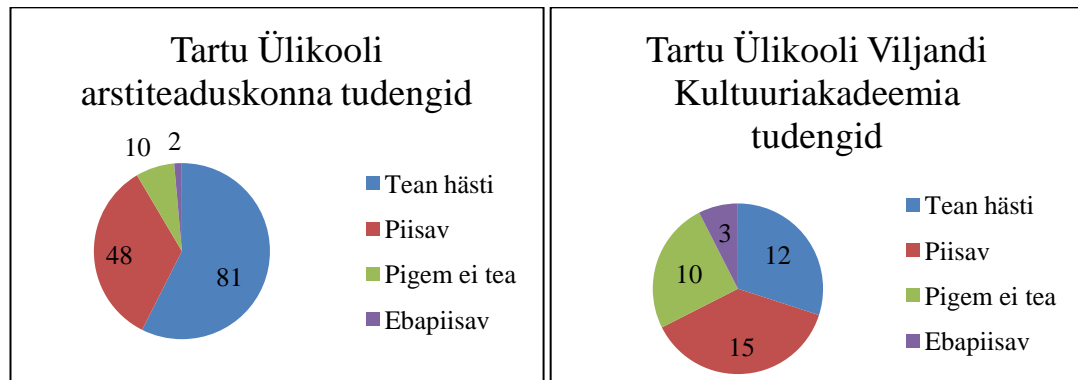
69 vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast leiab, et nende teadmised **toidupüramiidi ülesehituse** (vt *joon. 10, lk 30*) kohta on piisavad ning 62 vastajat on arvamusel, et nad tunnevad seda pigem hästi. Kümme üliõpilast on märkinud, et nad ei tea, milline näeb välja toidupüramiid. (Toomeoks 2012, lk 21)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest tunneb **toidupüramiidi ülesehitust** (vt *joon. 10, lk 30*) enda hinnangul piisavalt aga 18 vastanut. 12 üliõpilast leiab, et nende teadmised on head ning kaheksa tudengit arvab, et nad pigem ei tea toidupüramiidi põhimõtteid. Kaks tudengit arvab aga, et nende teadmised selles vallas on ebapiisavad.

Antud lõputöö autor palus tudengitel ka kirjeldada, milliseid **toidupüramiidi põhimõtteid** nad järgivad. Mõlema uuritava sihtrühma tudengid vastasid, et nad ei järgi konkreetselt ühtegi toidupüramiidi põhimõtet. Osa tudengeid üritab vältida liigeses koguses maiustuste ning karastusjookide tarbimist ning jälgida, et nende toidulaua oleks esindatud igapäevaselt puu- ja juurviljad. Lisaks on mitmed tudengid võtnud vaatluse alla oma vedelikutarbimise – et päevas manustataks vett organismile piisavas koguses.

Eelnevast järeldades saab öelda, et **toidupüramiidi põhimõtetest** on teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid, kellest 44% hindavad oma teadmisi heaks ning 49% piisavaks. Tartu

Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul on protsendid vastavalt 30 ning 45. Kui küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest ei hinda oma teadmisi ebapiisavaks ükski tudeng, siis Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul on kaks tudengit, kes on ennast niimoodi hinnanud.



Joonis 11. Üliõpilaste hinnang iseenda teadmistele kehalise aktiivsuse vormi valimise vallas.

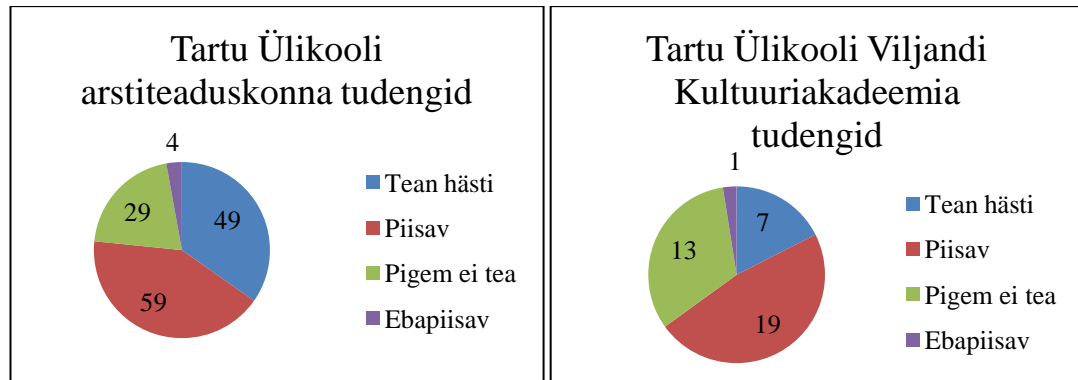
Endale sobivat **kehalise aktiivsuse vormi** (vt *joon.* 11, lk 31) oskab valida 81 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast. 48 üliõpilast arvab, et nende teadmised selles vallas on piisavad ja kümme üliõpilast leiab, et nad pigem ei tea, kuidas endale sobivat kehalise aktiivsuse vormida valida. Kaheksa vastajat leiab, et nende teadmised on aga ebapiisavad. (Toomeoks 2012, lk 21)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest oskab endale sobivat **kehalise aktiivsuse vormi** (vt *joon.* 11, lk 31) valida 12 vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengit. 15 vastanud tudengit arvab, et nende teadmised selles vallas on piisavad ning 13 üliõpilast arvab, et nad pigem ei tea, kuidas endale sobivat treeningu liiki või taset valida. Kolm vastanud tudengit leiab, et nende teadmised on ebapiisavad.

Järelikult on antud teemast rohkem teadlikud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased – 57% üliõpilastest hindab oma teadmisi heaks ning 34% piisavaks. Vaid 7% vastanud tudengitest leiab, et nad pigem ei tea ning 1% hindab oma teadmisi ebapiisavaks. Uuritavad Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased hindavad oma teadmisi heaks 30% ulatuses ning 38% tudengeid hindab oma teadmisi piisavaks. 25% tudengitest pigem ei tea ning 8% arvab, et nad ei oska endale iseseisvalt valida sobivat kehalise aktiivsuse vormi.

Kõige kesisemalt hindavad üliõpilased oma teadmisi **poolfabrikaatide ning valmistoidu kahjulikkuse vallas** (vt *joon.* 12, lk 32). 59 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast leiab, et

nende teadmised sellel alal on piisavad ning 49 üliõpilast leiab, et nad on pigem teadlikud poest ostetava valmistoidu või poolfabrikaatide kahjulikkusest. 29 vastajat arvab, et nende teadmised ei ole head ning neli üliõpilast nimetavad oma teadmisi ebapiisavateks. (Toomeoks 2012, lk 21)



Joonis 12. Üliõpilaste hinnang iseenda teadmistele poolfabrikaatide ning valmistoidu kahjulikkuse vallas.

Seitse vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilast leiab aga, et nende teadmised antud vallas (vt joon. 12, lk 32) on head. 19 vastanut leiab, et nende teadmised on piisavad ning 13 tudengit on arvamusel, et nad ei tea küllaldaselt poolfabrikaatide ja valmistoidu ebatervislikkusest. Üks tudeng leiab, et tema teadmised on ebapiisavad.

Kuigi mõlemad uuritavad rühmad on arvamusel, et nende teadmised poolfabrikaatide ning valmistoidu kahjulikkuse vallas on kesised, selgub, et antud vallas on siiski teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid. 35% vastanud üliõpilastest hindab oma teadmisi heaks ning 42% piisavaks. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite puhul on protsendid vastavalt 18 ning 48. Mõlema uuritava sihtrühma hulgas on ka neid tudengeid, kes pigem ei tea poolfabrikaatide kahjutoovat mõju organismile (Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul 21% ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia korral 21% üliõpilasi). Oma teadmisi hindavad ebapiisavaks mõlemast rühmast 3% tudengeid.

Oma teadmisi näitavad tudengid ka küsimuse juures, kus on palutud kirjeldada **tervislike eluviiside tõekspidamisi**. Enamik toob välja mitmekülgse toitumise ja igapäevase mõõduka liikumise. Ära on mainitud ka mitmel korral, et tervislik eluviis ei peaks olema enese piinamine, vaid pigem naudingut pakkuv elustiil. Hoiduda tuleks ka ebatervislikest harjumusest, nagu on alkoholi tarbimine ja suitsetamine. (Toomeoks 2012, lk 21)

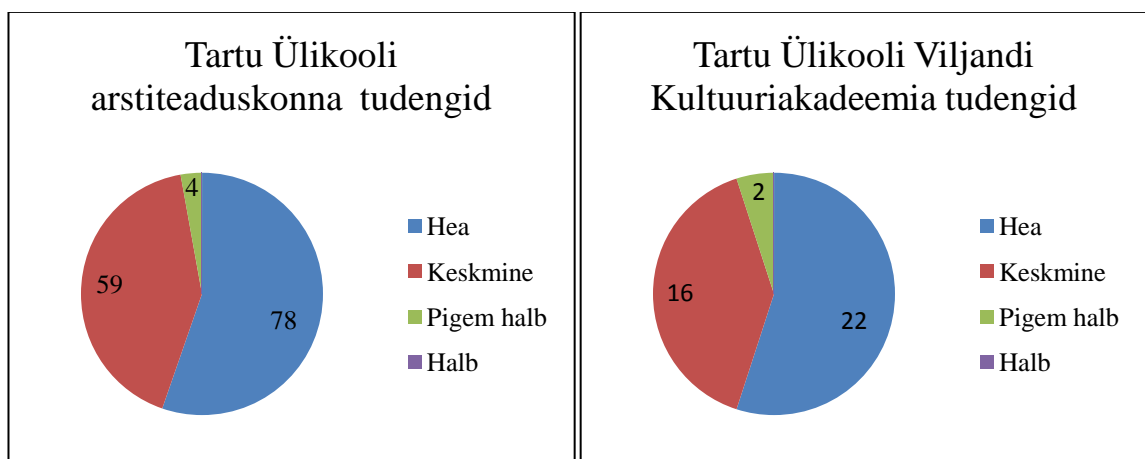


Eelnevast järeldades saab öelda, et oma teadmisi hindavad paremaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid, kes on teadlikumad nii tervisliku toitumise ja toidupüramiidi põhimõtetest, kehalise aktiivsuse vormi valimisest kui ka poolfabrikaatide kahjulikkusest.

### 3.2. Üliõpilaste hinnang iseenda tervislikule seisundile ja toitumisele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hinnangute võrdlus

Antud alapeatükis käsitleb töö autor küsimustikule vastanud üliõpilaste hinnangut iseenda tervislikule seisundile, rahulolu kehakaalule ning toitumisele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hinnangute võrdlusi.

Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest arwab 78 vastanud tudengit, et nende **üleüldine tervislik seisund** on hea ning 59 tudengit leiab, et nende oma on keskmine. Vastanutest vaid neli tudengit leiab, et nende tervislik seisund on pigem halb. (vt *joon. 13*, lk 33). (Toomeoks 2012, lk 22) Nagu ka Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul, on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid arvamusel (vt *joon. 13*, lk 33), et nende **üleüldine tervislik seisund** on hea – vastusevariandi „hea“ on valinud 22 tudengit. Vastanud tudengitest 16 leiab, et nende tervislik seisund on keskmine ning vaid kaks tudengit hindavad oma tervist pigem halvas seisukorras olevaks.

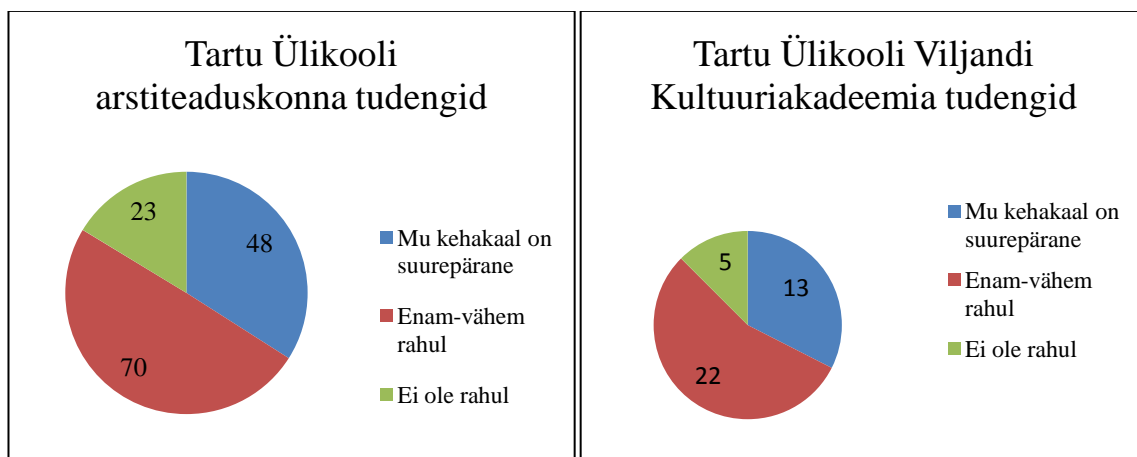


Joonis 13. Üliõpilaste hinnang iseenda tervislikule seisundile.

Võrreldes Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hinnangut iseenda tervislikule seisundile, selgub, et **üliõpilaste hinnang** on mõlema

uuritava sihtrühma puhul sarnane. Nii Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest hindab 55% oma tervislikku seisundit heaks.

**Rahulolu oma kehakaaluga** ei ole aga nii positiivses ülekaalus kui hinnang oma tervislikule seisundile. Mõlema uuritava sihtrühma tulemustest selgub, et tudengid on oma kehakaaluga pigem enam-vähem rahul kui rahul (vt *joon. 14*, lk 34).

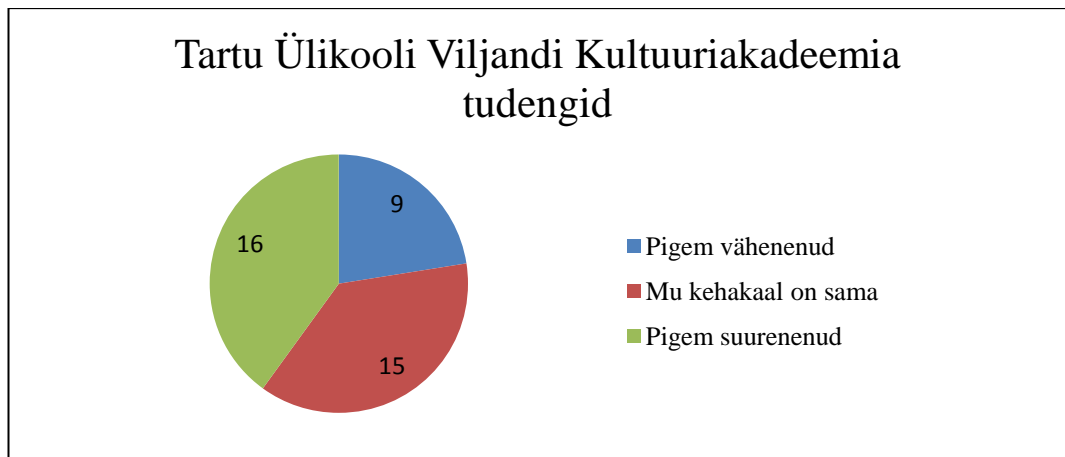


*Joonis 14.* Küsimustikule vastanud üliõpilaste rahulolu oma kehakaaluga.

Nimelt oma **hetkelist kehakaalu** peab Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite hulgast suurepäraseks vaid 48 üliõpilast. 70 tudengit leiab, et nad on sellega enam-vähem rahul ning 23 vastanut on oma kehakaaluga rahulolematud. (Toomeoks 2012, lk 22) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgast hindab oma **kehakaalu** suurepäraseks aga 13 üliõpilast. Enam-vähem rahul oma kehakaaluga on 22 tudengit ning 5 üliõpilast on andnud hinnangu, et nad ei ole oma kehakaaluga rahul.

Seega üliõpilaste **rahulolu oma kehakaaluga** on pigem suurem Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas. Nimelt küsimustikule vastanud üliõpilastest on oma kehaaluga enam-vähem rahul 55% tudengeid ning suurepäraseks peavad seda 33% tudengitest. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas on protsendid vastavalt 50 ning 34. Mõlema uuritava sihtrühma hulgas on ka üliõpilasi, kes ei ole oma kehakaaluga rahul (Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas 16% ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias 13%).

Antud lõputöö autor uuris ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitelt üliõpilaste **kehakaalu muutuste kohta võrreldes ülikoolieelset ning käesolevat aega**.



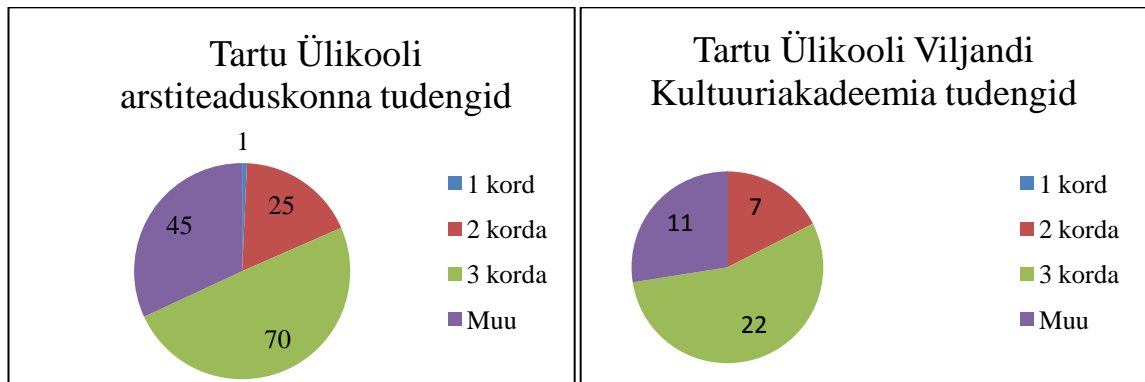
*Joonis 15.* Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste kehakaal võrreldes ülikoolieelse ajaga.

Selgus, et (vt *joon. 15*, lk 35) 16 tudengi puhul on kehakaal alates ülikooli sisseastumisest tõusnud. Üliõpilased põhjendavad seda sellega, et ülikooli tunniplaan on ebaregulaarne ning selle tõttu toimub ka toitumine iga päev erinevatel kellaaegadel, mis omakorda põhjustab korrapäratuid treeninguid (*nt mõnel päeval on aega treenida ning mõnel korral pole lausa nädala jooksul võimalust treeningutel osaleda*). Lisaks on kehakaalu tõusu põhjusteks välja toodud mugavusest soetatud kiirtoit ning poolfabrikaadid - peale mugavuse on valmistoit sageli ka odavam kui värsked toorained, millest ise süüa valmistada. Mitme üliõpilase puhul on määravaks teguriks ka ühiselamu lähedus ülikooliga, mis põhjustab minimaalset liikumisvajadust.

Viieteistkümne tudengi kehakaal on võrreldes ülikoolieelse ajaga jäänud aga samaks. Seda põhjendatakse sellega, et kui kord on treeningtavad ning tervislik toitumine harjumuseks kujunenud, siis järgitakse seda ka iseseisvat elu alustades, mis vahel loob isegi paremad võimalused jälgida oma toidulaua kasulikkust ning tervislikkust, sest valikuid saab langetada ise ning ei pea arvestama oma vanemate harjumuste ning soovidega.

Üheksa tudengi puhul on aga kehakaal märgatavalt vähenenud, mille põhjuseks on välja toodud suurenenud kehaline aktiivsus - igapäevane jala kõndimine ja treeningud koolis ainete raames (teatrikunsti ning huvijuht-loovtegevuse õpetaja erialal on näiteks kohustuslikud tantsu- ja liikumistreeningud) ning toitumisharjumuste eelnevast tervislikumaks muutmine.

Jõudes üliõpilaste **toitumistavade** juurde, selgub, et 70 vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengit sööb kolm korda päevas. 45 tudengit on märkinud, et toidukordade arv sõltub päevast ning 25 vastanut sööb vaid kahel korral päevas. Erandiks on üks üliõpilane, kes peab vajalikuks süüa vaid ühel korral päevas. (vt *joon. 16*, lk 36) (Toomeoks 2012, lk 23)



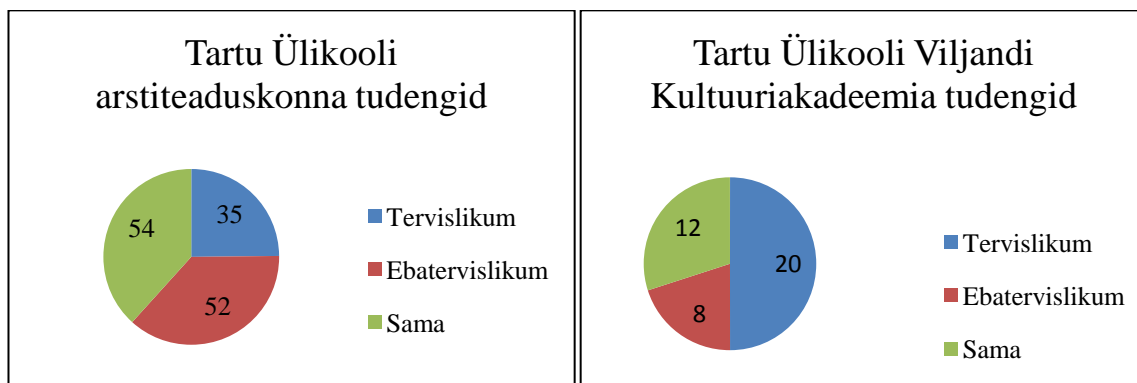
*Joonis 16.* Küsimustikule vastanud üliõpilaste toidukordade arv päevas.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest sööb kolm korda päevas 22 tudengit (vt *joon. 16*, lk 36). Kaks korda päevas söövad 7 tudengit ning 11 vastanut on valinud vastusvariandi „muu“, lisades põhjenduseks, et toidukordade arv sõltub tunniplaanist ning ajalistest teguritest.

Eelnevast järeldades saab öelda, et **toidukordade arv päevas** jaguneb uuritavatel tudengitel sarnaselt. Enamjaolt süüakse kolm korda päevas – Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas üliõpilastest sööb kolm korda päevas 50% tudengeid ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest 55%. Kaks korda päevas sööb mõlema rühma puhul 18% üliõpilasi ning tudengeid, kelle toitumine on päevade lõikes kaootiline, on Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas 32% ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias 28%.

**Võrreldes ülikoolieelse ajaga** peab toitumist samaväärseks 54 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast. 52 vastanut arvab, et nende toitumine võrreldes ülikoolieelse ajaga on ebatervislikum ning vaid 35 üliõpilast leiab, et toitumine on muutunud tervislikumaks (vt *joon. 17*, lk 37). (Toomeoks 2012, lk 23) Seega saab järeldada, et vanematega koos elades oli Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite toitumine tervislikum, sest nad ei pidanud selle eest isiklikult vastutama. Iseseisvalt elades domineerivad ka muud väärtused, mis arstiteaduskonnas õppides on primaarsed. Esikohal on nende hulgas kindlasti õppimine, mis on aega nõudev tegevus materjali rohkuse pärast. (Toomeoks 2012, lk 23)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia 20 vastanud tudengit hindavad seevastu oma toitumist võrreldes ülikoolieelse ajaga tervislikumaks. Kaheteistkümne üliõpilase toitumine on jäänud samaks ning kaheksa tudengi toidulaud on muutunud ebatervislikumaks. (vt *joon. 17*, lk 37). (Toomeoks 2012, lk 23)

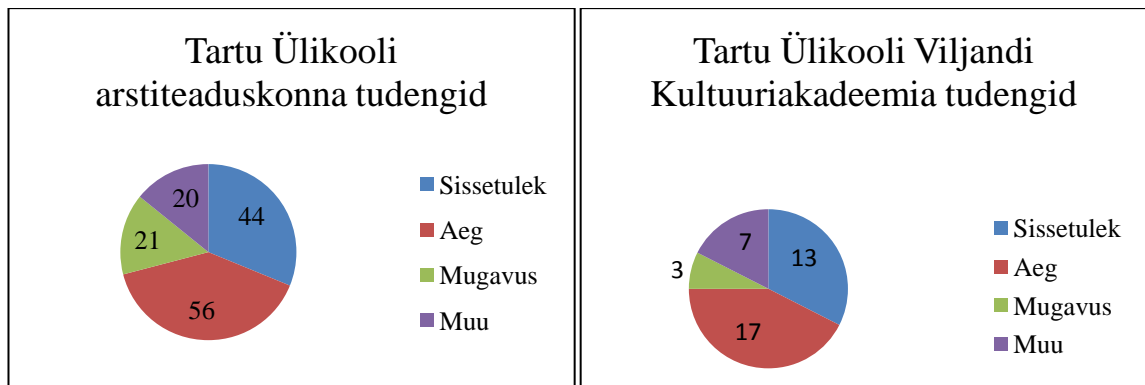


*Joonis 17.* Küsimustikule vastanud üliõpilaste toitumine võrreldes ülikoolieelse perioodiga.

**Võrreldes ülikoolieelse perioodiga** on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste toitumine muutunud ülikooli astudes rohkem tervislikumaks kui Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastel. Nimelt 50% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengeid hindab oma toitumist tervislikumaks, kui see oli enne ülikooli astumist. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul on see protsent vaid 25. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest hindab 37% vastanud üliõpilasi oma toitumist ebatervislikumaks ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste puhul on see vaid 20%. Tudengeid, kes hindavad oma toitumisharjumusi võrreldes ülikoolieelse ajaga samaks, on Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas 38% ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias 30%.

Nagu juba eelnevatest järeldustest selgus, on **tudengite toitumise muutuse mõjukaimaks** põhjuseks aeg, mis tuleb välja ka küsimuse „*Mis mõjutab Teie toitumist enim?*“ vastustest.

Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest on aja märkinud määravaimaks teguriks 56 tudengit (vt *joon. 18*, lk 38). Ajalistele piirangutele järgneb sissetulek, mis piirab 44 tudengi tervislikku toitumist. 21 üliõpilast peavad kõige mõjutavamaks teguriks iseenda mugavuse ning 20 üliõpilast valisid vastusevariandi „*muu*“. Viimase selgituseks on kirjutatud enamjaolt stress, kuid ära on toodud ka suur isu ning režiimist kinni pidamine. (Toomeoks 2012, lk 24)



Joonis 18. Küsimustikule vastanud üliõpilaste toitumist mõjutavad tegurid.

Samamoodi nagu Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul, on ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste mõjukaimaks toitumist mõjutavaks teguriks aeg (vt *joon.* 18, lk 38) – vastusevariandi „aeg“ on valinud 17 tudengit. Ajale järgneb sissetulek, mille on valinud 13 tudengit. Iseenda mugavust peab kaalukaimaks faktoriks kolm vastanud tudengit ning seitse üliõpilast on valinud vastusevariandi „muu“. Selgituseks on lisatud, et toidukordi ning korrapärasust mõjutab enim tunniplaani kaootilisus ning iseenda laiskus.

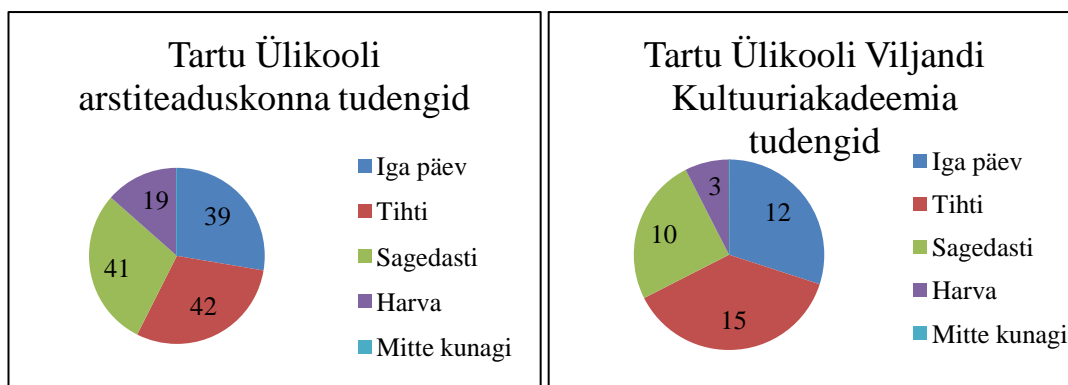
Seega üliõpilaste **toitumist mõjutavad** võrdselt samad **tegurid**. Mõlema uuritava rühma puhul on määravaimaks teguriks aeg (Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest valis antud teguri 40% ulatuses ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest 43%) ning seejärel sissetulek (vastavalt 31% ja 33%).

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid on oma **kehakaaluga rohkem rahul** kui on Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna tudengid. Samuti on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite eluviis ülikooli astudes muutunud märgatavalt tervislikumaks. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul on pigem toimunud langus ning nende eluviis on seoses keerulise õppetööga muutunud ebatervislikumaks. Üliõpilaste hinnang iseenda tervislikule seisundile, toidukordade arvule päevas ning üliõpilaste toitumist mõjutavad tegurid jagunevad aga üsna analoogselt mõlema uuritava rühma puhul. Seega ei saa teha eelnevast konkreetseid üldistusi.

### 3.3. Üliõpilaste hinnang iseenda toitumisharjumustele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste toitumisharjumuste võrdlus

Alljärgnevalt toob antud lõputöö autor välja Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia **üliõpilaste hinnangu iseenda toitumisharjumustele**.

**Sooja toitu** (vt *joon. 19*, lk 39) valmistab iga päev 39 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast. Tihti ehk 4-6 korda nädalas valmistab süüa ise 42 üliõpilast ning sagedasti (2-4 korda nädalas) 41 üliõpilast. 19 tudengit on ära märkinud vastusevariandi „harva“, mis tähendab, et toitu valmistatakse ise üks kord nädalas või harvem. Kommentaaridesse on lisatud, et osa üliõpilasi valmistab toitu ette mitmeks päevaks ning mõnele valmistab sooja toitu igapäevaselt elukaaslane. (Toomeoks 2012, lk 25) Vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas pole aga **igapäevane toiduvalmistamine** (vt *joon. 19*, lk 39) populaarne. Vaid 12 vastanut on märkinud, et nad valmistavad kodus iga päev sooja toitu. Tihti valmistab süüa ise 15 üliõpilast ning sagedasti kümme tudengit. Kolm vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengit valmistavad sooja toitu harva ehk üks kord nädalas või harvem.

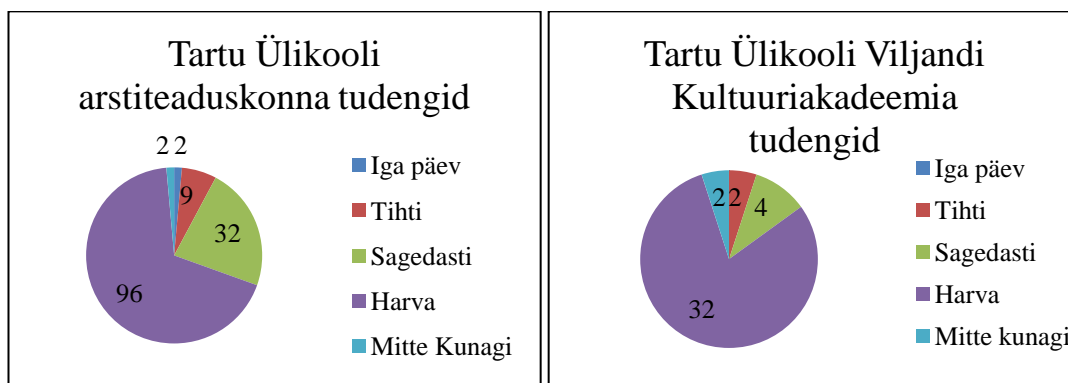


*Joonis 19.* Toidu valmistamine kodus.

Võrreldes Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite **kodus toidu valmistamise tavasid, selgub, et** nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite kui ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas on koduse toidu valmistamine populaarne. Igapäevaselt valmistab kodus sooja toitu vastavalt 28% ja 30% tudengeid. Tihti ehk 4-6 korda nädalas valmistab toitu vastavalt 30% ja 38% tudengeid. Mõlema

uuritava sihtrühma puhul on tudengid märkinud kommentaarideks, et sageli valmistatakse toitu ette mitmeks päevaks ning seega puudub vajadus toitu valmistada igapäevaselt.

**Väljas söömise** (vt *joon. 20*, lk 40) (restoranid, pubid, kiirtoidukohad jne) võimalust kasutab igapäevaselt vaid kaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengit. Üheksa üliõpilast külastab toidukohti tihti ning 32 sagedasti. 96 vastanut käib väljas söömas harva ning kaks üliõpilast mitte kunagi. Toidukohtade nimistusse on lisatud üliõpilaste poolt veel koolisöökla, kus igapäevaselt saab osta soodsalt sooja toitu. (Toomeoks 2012, lk 25)



*Joonis 20.* Einestamine söögikohtades.

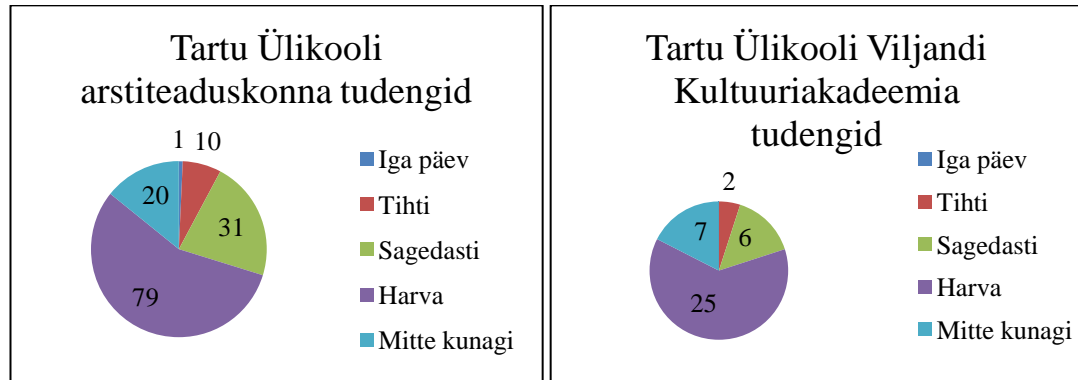
Vastanud Tartu Ülikooli Kultuuriakadeemia tudengitest ei kasuta igapäevaselt **väljas söömise** (vt *joon. 20*, lk 40) võimalust mitte ükski tudeng. Kaks üliõpilast külastab toidukohti tihti ning neli sagedasti. 32 tudengit on märkinud, et nad käivad väljas söömas harva ning kaks tudengit ei külasta restorane, pubisid, kiirtoidukohti kunagi.

Seega on **väljas söömine restoranides, pubides, kiirtoidukohtades** menukam Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas, kus 1% tudengeid käib väljas söömas iga päev ning 6% tudengitest tihti. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul on protsendid vastavalt null ja viis.

Kauplustest ostetud **valmistoitu ning poolfabrikaate** (vt *joon. 21*, lk 41) tarbib igapäevaselt vaid üks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilane. kümme vastanut tarbib tihti ning 31 sagedasti. üks kord nädalas või harvem tarbib poolfabrikaate ja poes müüdavat valmistoitu 79 vastanud arstiteaduskonna üliõpilast. Märkusena on lisatud, et ükski elades on mugavam osta valmistoitu, kuna ise valmistades on tihtipeale kogus suurem, kui ära jõutakse süüa. (Toomeoks 2012, lk 25)

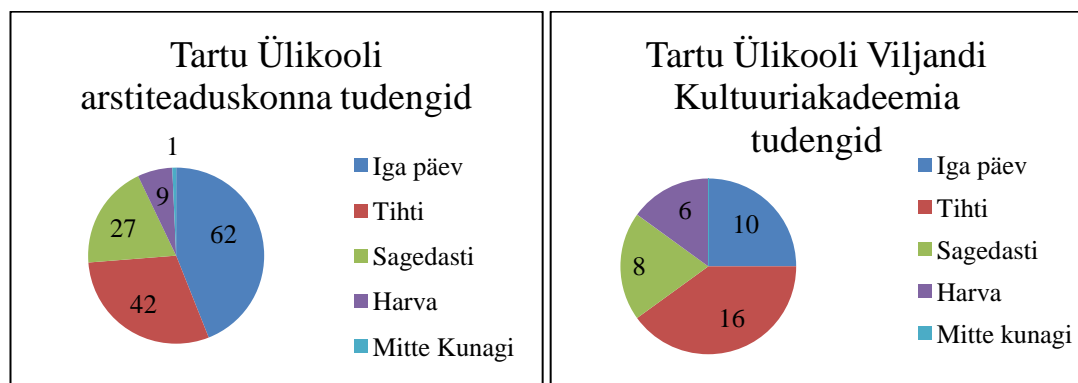


Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest ei tarbi igapäevaselt **poest ostetavat valmistoitu ning poolfabrikaate** (vt *joon. 21*, lk 41) mitte ükski küsimustikule vastanud üliõpilane. Kaks tudengit teeb seda tihti ning 6 üliõpilast sagedasti. 25 vastanud üliõpilast tarbib valmistoitu ning poolfabrikaate harva ning seitse mitte kunagi.



*Joonis 21.* Poolfabrikaatide ning poest ostetava valmistoidu tarbimine.

Nagu ka väljas söömine on **kaasaostetava valmistoidu ning poolfabrikaatide tarbimine** populaarsem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas. Kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas tarbib igapäevaselt või tihti valmistoitu ning poolfabrikaate kokku 5% üliõpilasi, siis Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul on see arv 8%.

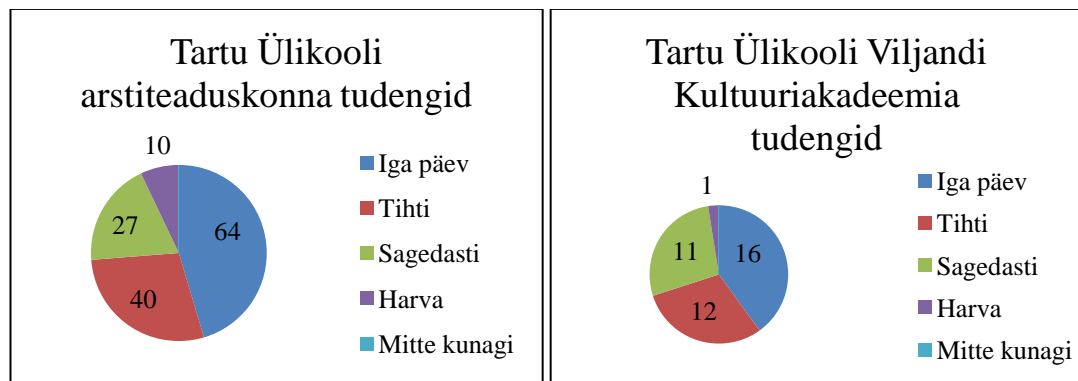


*Joonis 22.* Teraviljatoodete, riisi ning kartuli tarbimine.

**Teraviljasaadusi, riisi ja kartulit** (vt *joon. 22*, lk 41) tarvitab igapäevaselt 62 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast ning tihti 42 tudengit. Üks vastaja ei tarbi neid mitte kunagi. Mitmed vastajad on lisanud, et nad ei tarbi nisujahutooteid ning ei söö kartulit. (Toomeoks 2012, lk 25) Vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest tarbivad **teraviljasaadusi ning**

**kartulit** (vt *joon.* 22, lk 41) aga kõik vastanud üliõpilased. Kümme tudengit tarbib iga päev, 16 tihti ning kaheksa tudengit sagedasti. Kuus tudengit on valinud vastusevariandi „harva“.

Seega tarbivad **teraviljasaaduseid ning kartulit** taas kord rohkem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased. Nimelt iga päev või tihti tarbib tervailjatooteid kokku 74% üliõpilasi ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste puhul on see arv 65%.



Joonis 23. Puu- ja köögiviljade ning marjade tarbimine.

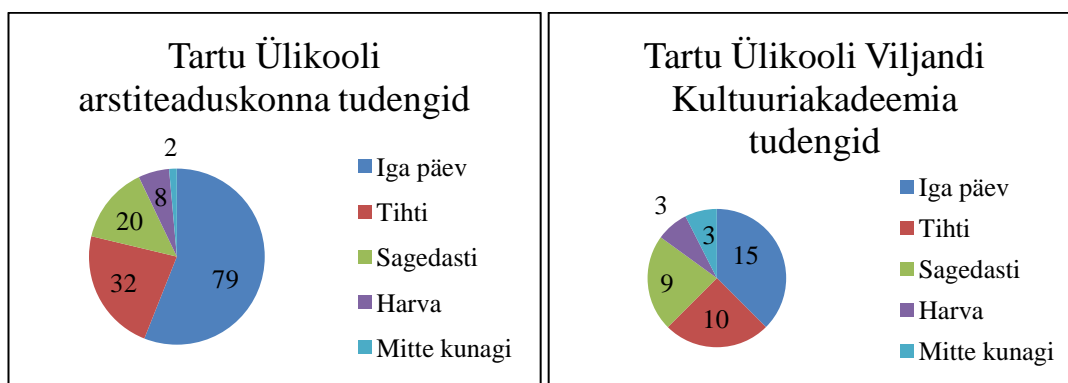
**Puuvilju, marju ning köögivilju** (vt *joon.* 23, lk 42) tarbib igapäevaselt 64 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast, 40 vastanut teeb seda tihti, 27 sagedasti ning kümme harva. Mitte keegi ei ole vastanud, et nad ei tarbi puuvilju, marju ja köögivilju mitte kunagi. (Toomeoks 2012, lk 25) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest tarbib aga **puuvilju, marju ning köögivilju** (vt *joon.* 23, lk 42) igapäevaselt 16 tudengit, 12 vastanut teeb seda tihti, 11 sagedasti ning üks harva. Samamoodi nagu Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna puhul, pole keegi vastanud, et nad ei tarbi puuvilju, marju ja köögivilju mitte kunagi.

Eelnevast saab järeldada, et **puu- ja juurvilju** tarbitakse mõlema uuritava rühma puhul sama tihti. Nimelt tarbib puu- ja juurvilju keskmiselt iga päev või tihti 73% vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest ning 70% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest.

Kõige sagedamini tarvitatakse Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul toidugruppidest **piimatooteid** (vt *joon.* 24, lk 43). 79 üliõpilast teeb seda iga päev, 32 tihti ning 20 tudengit sagedasti. Kümme vastanut tarbib harva või mitte kunagi. (Toomeoks 2012, lk 25)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia puhul aga **piimatooted** (vt *joon.* 24, lk 43). nii populaarsed ei ole. 15 tudengit tarvitab piimatooteid igapäevaselt, kümme tihti, üheksa tudengit

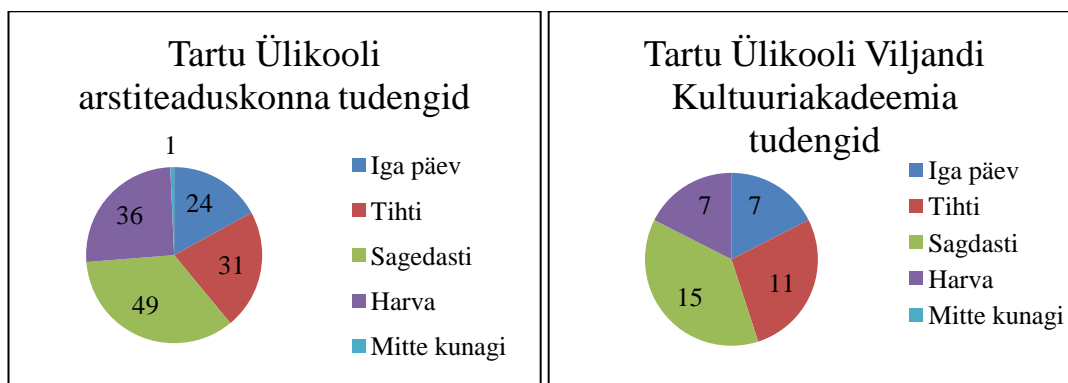
sagedasti ning kolm harva. Samuti on märkinud kolm tudengit vastusevariandi „mitte kunagi“ ning toonud selgituseks, et nad ei talu tervislikel põhjustel piimatooteid.



Joonis 24. Piimatoodete tarbimine.

Seega on **piimatooted** taas kord populaarsemad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste seas. Nimelt tarbib piimatooteid iga päev või tihti 79% küsimustikule vastanud tudengitest. Tartu Ülikooli Kultuuriakadeemia puhul on see arv aga 63%.

**Maiustusi** (vt *joon. 25*, lk 43) manustatakse vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas enamjaolt 2-4 korda nädalas. Selle vastusevariandi on ära märkinud 49 üliõpilast. Järgneb vastusevariant „harva“ 36 vastanuga. Mitmed vastajad on lisanud, et maiustuste osakaal toitumises tõuseb siis, kui on stressirohke periood. Paljud leiavad, et nad peavad maiustuste tarbimist vähendama, sest teevad seda liiga tihti. (Toomeoks 2012, lk 25-26)



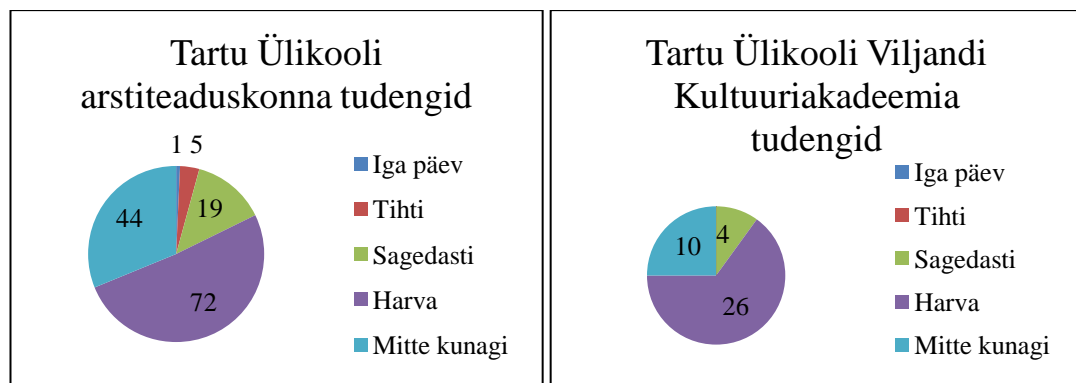
Joonis 25. Maiustuste tarbimine

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas tarvitatakse **maiustusi** (vt *joon. 25*, lk 43) samuti kõige rohkem 2-4 korda nädalas ehk sagedasti. Antud vastusevariandi on ära

märkinud 15 tudengit. 11 üliõpilast tarbib maiustusi tihti ning seitse lausa iga päev. Samuti seitse tudengit on märkinud, et nad tarbivad maiustusi harva.

Eelnevast saab järeldada, et **maiustused** on menukamad Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas. Kuid mõlema sihtgrupi puhul tarbitakse neid keskmiselt 2-4 korda nädalas. Iga päev või tihti tarbib maiustusi 39% Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengeid ning 46% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilasi.

**Karastusjookide** (vt *joon. 26*, lk 44) tarbimine Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas on ebapopulaarne. 72 üliõpilast on märkinud, et nad tarbivad limonaade üks kord nädalas või vähem. 44 tudengit ei tarbi neid aga kunagi. (Toomeoks 2012, lk 26)



Joonis 26. Karastusjookide tarbimine

Samamoodi nagu Tartu Ülikooli arstiteaduskonna hulgas, on ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste seas **karastusjookide** (vt *joon. 26*, lk 44) tarbimine ebapopulaarne – neli tudengit tarbib limonaade sagedasti, 26 tudengit harva ning kümme mitte kunagi. Mitmed tudengid on lisanud, et nad eelistavad joomiseks puhast vett.

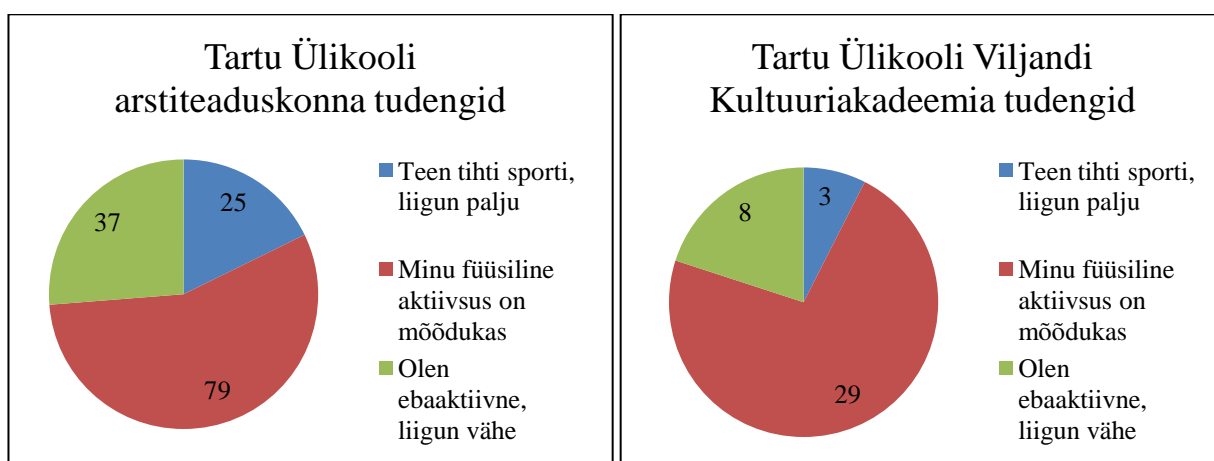
Seega on **karastusjoogid** nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas ebapopulaarsed – iga päev või tihti tarbib neid 5% Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengeid ning 0% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilasi.

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et mõlema uuritava sihtgrupi tudengite toidulaud on mitmekesine ning igapäevaselt tarbitakse toiduaineid erinevatest toidugruppidest. Lisaks tarbivad uuritavad tudengid „tühje“ kaloreid (maiustused, karastusjoogid) andvaid tooteid võimalikult

vähe. Vaatamata kiiretele graafikutele, valmistatakse kodus võimalikult palju toitu ise ning välditakse poest ostetavat valmistoitu ning poolfabrikaate.

### 3.4. Üliõpilaste hinnang iseenda füüsilisele aktiivsusele ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hinnangute võrdlus

Küsimustiku kolmandas osas andsid uuritavad tudengid hinnangu **oma liikumise harjumistele ja kehalisele aktiivsusele**. Nimelt 79 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengit arwab, et tema **füüsiline aktiivsus** on mõõdukas ning 25, et ta teeb tihti sporti ning liigub palju. 37 üliõpilast leiab aga, et ta on ebaaktiivne ning liigub vähe (vt *joon. 27*, lk 45). (Toomeoks 2012, lk 27)

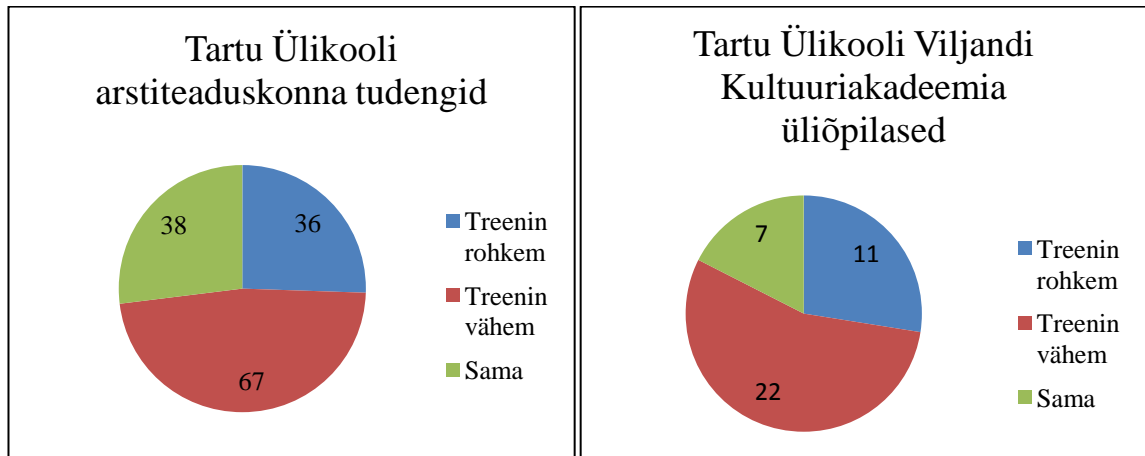


Joonis 27. Küsimustikule vastanud üliõpilaste hinnang iseenda füüsilisele aktiivsusele.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid arvavad samuti, et nende **füüsiline aktiivsus** on pigem mõõdukas – vastusevariandi „*minu füüsiline aktiivsus on mõõdukas*“ on valinud 29 tudengit. kolm tudengit arwab, et nad teevad tihti sporti ja liiguvad palju ning kaheksa üliõpilast on hinnanud oma füüsilist aktiivsust minimaalseks. (vt *joon. 27*, lk 45).

Kui võrrelda Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite **füüsilist aktiivsust**, siis selgub, et Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid on sportlikumad kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid. Nimelt 18% Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest on hinnanud oma füüsilist aktiivsust väga heale tasemele ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste puhul on see arv vaid 8%.

**Võrreldes ülikoolieelse** ajaga, leiab 67 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengit, et nende füüsiline aktiivsus on vähenenud. Nimelt arvavad nad, et nad treenivad vähem kui enne ülikooli. 38 üliõpilast on jäänud vanade harjumuste juurde ning treeningu hulk on sama. 36 tudengit treenib aga rohkem kui ülikoolieelsel ajal, sest sportimise võimalused on ülikooli astudes paranenud (vt *joon. 28*, lk 46). (Toomeoks 2012, lk 28)



*Joonis 28.* Küsimustikule vastanud üliõpilaste füüsiline aktiivsus võrreldes ülikoolieelse ajaga.

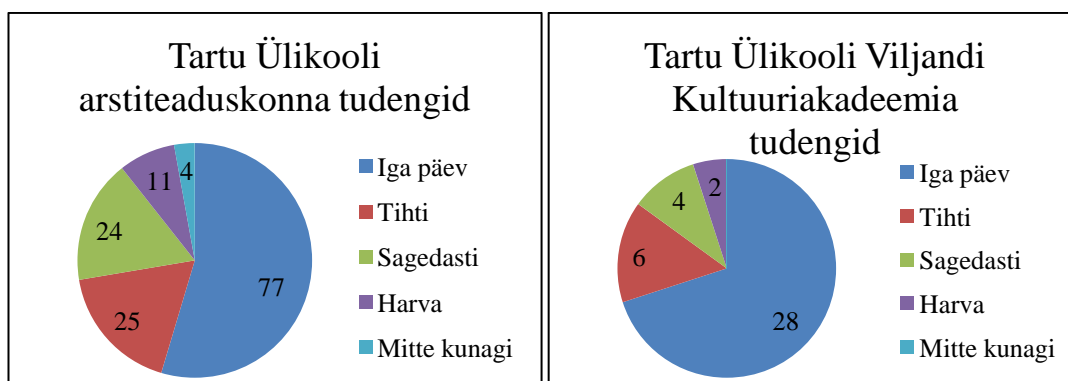
Küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid arvavad samuti, et nende **füüsiline aktiivsus on võrreldes ülikoolieelse perioodiga** vähenenud – vastusevariandi „*treenin vähem*“ on valinud 22 tudengit. 11 tudengit leiab, et nad treenivad praegusel perioodil rohkem ning seitsme tudengi füüsiline aktiivsus on jäänud samaks. (vt *joon. 28*, lk 46)

**Võrreldes ülikoolieelse ajaga**, on rohkem tähelepanu hakanud pöörama oma füüsilisele aktiivsusele Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid (28% vastanutest). Samas jällegi 55% tudengitest treenib vähem kui ülikoolieelsel perioodil. Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas on need arvud vastavalt 26% ja 48%.

Alljärgnevalt toob antud lõputöö autor välja küsimustikule vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite **hinnangu iseenda füüsilise aktiivsusele** ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste võrdluse.

Iga päev **kõnnib jala** 77 vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast (vt *joon. 29*, lk 47). Tihti jalutab 25 tudengit. Märkustesse on paari tudengi poolt lisatud, et iga päev on eesmärgiks

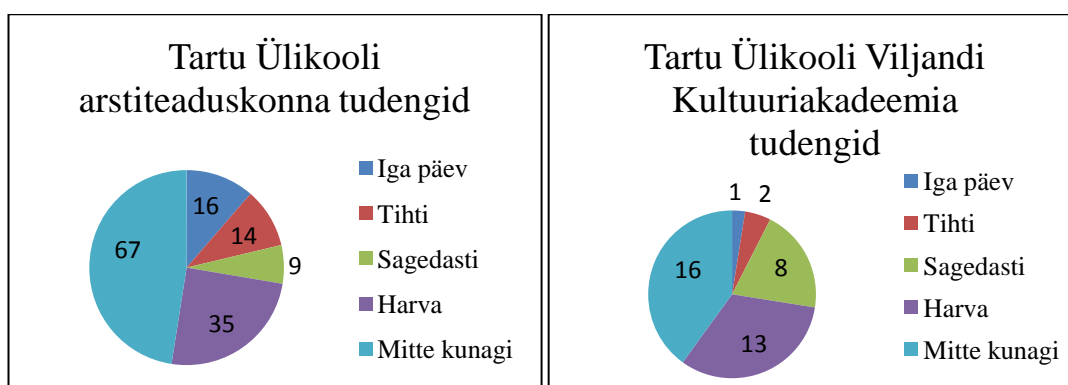
seatud käia üks pikem vahemaa jala, et rakenduksid kõik suuremad lihased. Lisaks järgitakse sellega põhimõtet, et iga päev peab liikuma vähemalt pool tundi. (Toomeoks 2012, lk 28)



Joonis 29. Vahemaade läbimine jala kõndides, jalutamine.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest **jalutab** igapäevaselt aga 28 tudengit (vt joon. 29, lk 47). Tihti jalutab kuus tudengit, sagedasti neli ning harva kaks üliõpilast.

Mõlema uuritava sihtrühma puhul on **jala käimine** eelistatuim liiklemisviis erinevate sihtpunktide vahel. Igapäevaselt või tihti jalutab 73% Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest ning 85% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest. Küll aga on Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas üliõpilasi (3%), kes on märkinud, et nad ei käi mitte kunagi jala. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias sellised tudengid puuduvad.



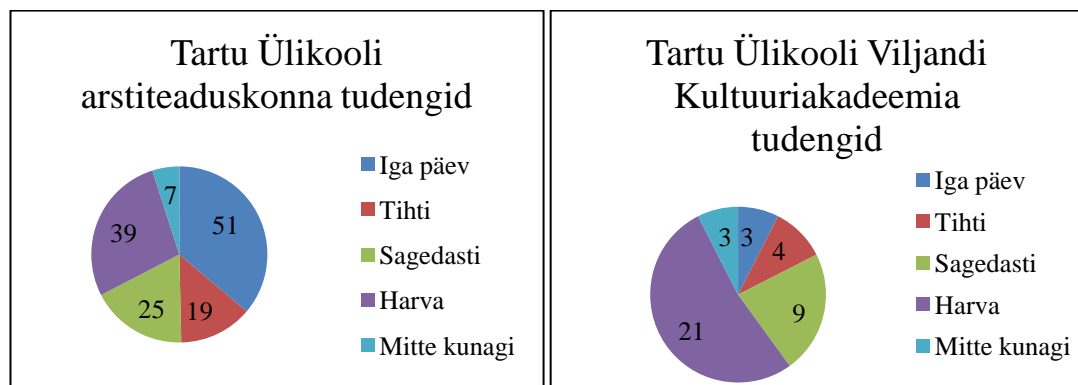
Joonis 30. Jalgratas transpordivahendina.

**Jalgratast transpordivahendina** kasutavad igapäevaselt vaid 16 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast (vt joon. 30, lk 47). Kommentaarina on lisatud, et jalgrattaga sõidetakse vaid soojematel perioodidel (kevad ja varasügisel). 67 üliõpilast ei kasuta aga jalgratast transpordivahendina mitte kunagi. (Toomeoks 2012, lk 28)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas ei ole **jalgratas** aga väga populaarne transpordivahend (vt *joon.* 30, lk 47). Üks tudeng sõidab jalgrattaga igapäevaselt, kaks tudengit tihti, kaheksa sagedasti ning 13 harva. 16 tudengit ei kasuta jalgratast mitte kunagi.

Eelnevast saab järeldada, et **jalgrattaga liiklemine** on mõlema rühma puhul küllaltki ebapopulaarne. Tudengid on lisanud kommentaarideks, et jalgrattaga sõidetakse enamjaolt soojematel perioodidel ning paljudel üliõpilastel puudub jalgratas või rahalised vahendid selle soetamiseks. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest sõidab iga päev või tihti jalgrattaga 21% tudengeid ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias 8% üliõpilasi.

51 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast kasutab igapäevaselt **ühistransporti või autot** (vt *joon.* 31, lk 48), sest läbida tuleb pikki vahemaid. Seitse tudengit ei kasuta ühistransporti ega autot mitte kunagi, sest nad eelistavad kõndida jala või sõita jalgrattaga. (Toomeoks 2012, lk 28)

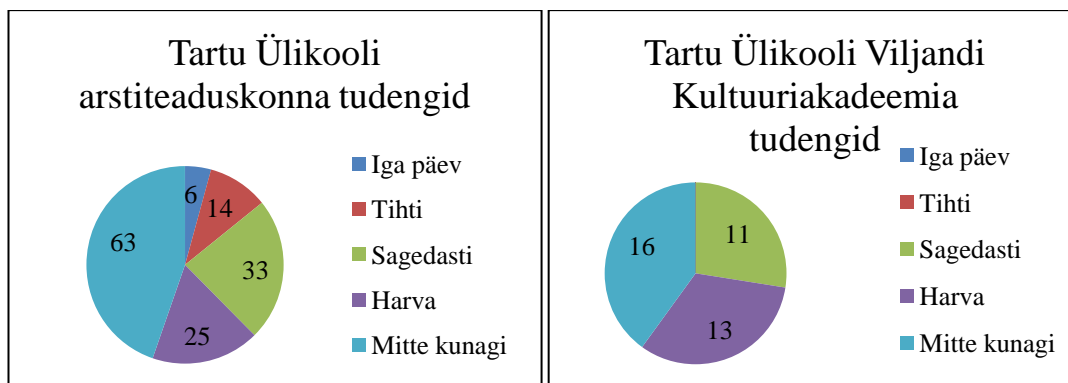


*Joonis 31.* Ühistranspordi, auto kasutamine.

Kuna Viljandis on vahemaad lühikesed, on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas **ühistransport** samuti vähekasutatav (vt *joon.* 31, lk 48). Kolm tudengit kasutab ühistransporti või autot igapäevaselt, neli tihti, üheksa tudengit sagedasti, 21 harva ning kolm mitte kunagi.

Seega on **autoga sõitmine ning ühistranspordi kasutamine** märgatavalt populaarsem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas. Igapäevaselt või tihti kasutab autot või ühistransporti 49% tudengitest. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite puhul on see arv vaid 18%. Samas on mõlemas rühmas neid üliõpilasi, kes ei sõida mitte kunagi ühistranspordi või autoga.



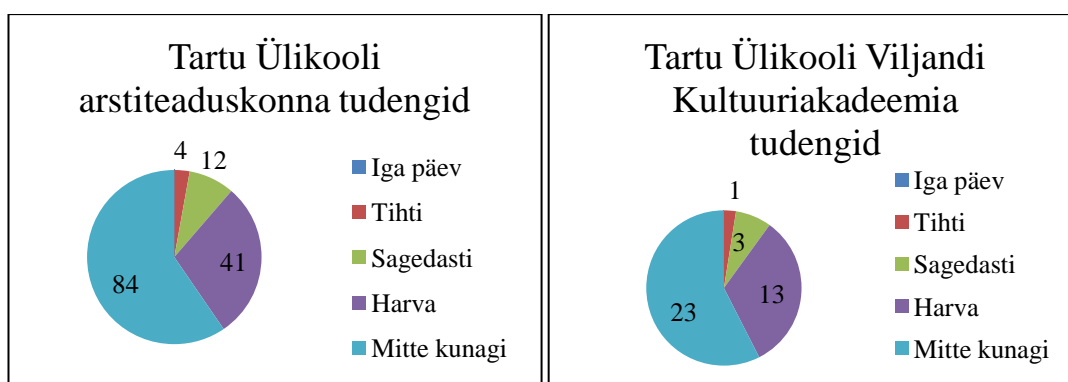


Joonis 32. Osalemine rühmatreeningutes.

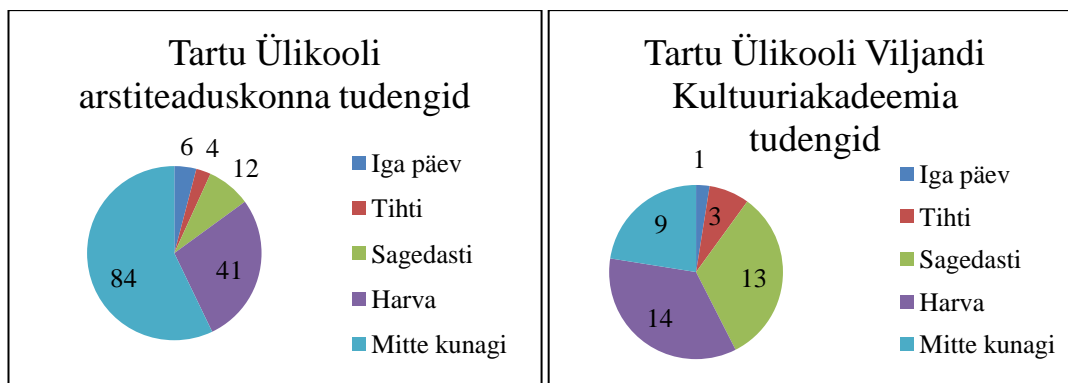
Osalemine **rühmatreeningutes** on Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas üliõpilaste hulgas keskmise populaarsusega (vt *joon. 32*, lk 49). 63 üliõpilast ei osale nendes mitte kunagi, sagedasti ehk 2-4 korda nädalas käib treenimas 33 üliõpilast ning tihti ehk 4-6 korda nädalas 14. Iga päev osaleb rühmatreeningutes kuus üliõpilast. (Toomeoks 2012, lk 28)

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas on osalemine **rühmatreeningutes** ebapopulaarne (vt *joon. 32*, lk 49) – 11 tudengit osaleb sagedasti, 13 harva ning 16 mitte kunagi. Siinkohal tuuakse põhjuseks rühmatreeningute kallid hinnad või pädevate juhendajate puudumine.

Rühmatreeningutest ebapopulaarsem on **treenimine jõusaalis** (vt *joon. 33*, lk 49). 84 Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast ei käi seal mitte kunagi ning 41 vastanut külastab jõusaale harva. (Toomeoks 2012, lk 28) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest käib jõusaalis tihti üks üliõpilane, kolm sagedasti, 13 harva ning 23 tudengit mitte kunagi (vt *joon. 33*, lk 49).



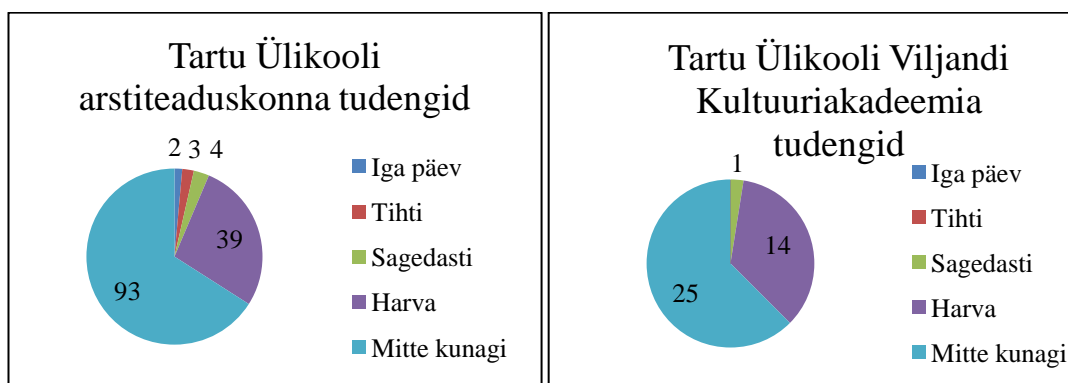
Joonis 33. Treenimine jõusaalis.



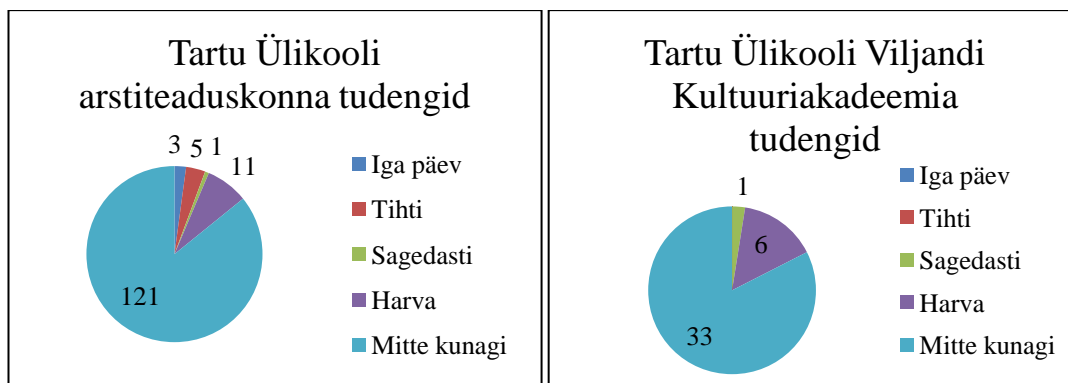
Joonis 34. Treenimine individuaalselt.

**Individuaalselt treenib** igapäevaselt kuus Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast (vt *joon. 34*, lk 50). 25 vastanut treenib 2-4 korda nädalas ning harva teeb seda 62 tudengit. Individuaalsete treeningute vähesuse taga on enamjaolt aja- ning motivatsiooni ja sportimisvahendite puudus. (Toomeoks 2012, lk 28) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest **treenib** aga **individuaalselt** igapäevaselt üks tudeng, kolm tihti, 13 sagedasti, 14 harva ning üheksa tudengit mitte kunagi (vt *joon. 34*, lk 50).

**Pallimängud** (korvpall, jalgpall jne) on samuti vastanud üliõpilaste seas ebapopulaarsed (vt *joon. 35*, lk 50). 39 Tartu Ülikooli arstiteaduskonnast vastanutest mängib palli harva ning 93 üliõpilast mitte kunagi. Siinkohal võib seose leida küsimustikule vastanute soolise jaotuse ning pallimängude maskuliinsusega. Nimelt 110 vastanut on naissoost ning vaid 31 meessoost. Pallimänge mängivad iga päev, tihti või sagedasti kokku üheksa üliõpilast. (Toomeoks 2012, lk 28) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest ei tegele **pallimängudega** mitte kunagi 25 üliõpilast (vt *joon. 35*, lk 50). 14 tudengit tegeleb pallimängudega harva ning üks tudeng sagedasti.



Joonis 35. Tegelemine pallimängudega (korvpall, jalgpall jne).



Joonis 36. Treenimine võistluste tarbeks.

**Sporti võistluste jaoks** teeb iga päev kolm Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilast, tihti ja sagedasti kokku kuus vastanut ning harva 11 tudengit (vt joon. 36, lk 51). Järelikult 121 üliõpilast ei treeni mitte kunagi võistluste nimel. Kommentaaridesse on lisatud, et võistluste nimel treenimise sagedus suureneb siis, kui võistlus on tulemas. Näiteks mõni rahvamaraton. Mitmed vastajad on maininud, et sportimine igapäevaselt või tihti tagab hea enesetunde ning tõstab energiahulka. (Toomeoks 2012, lk 28) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste hulgas aga ei ole ühtegi tudengit, kes tegeleks **võistluste jaoks treenimisega** igapäevaselt (vt joon. 36, lk 51). Üks tudeng teeb seda sagedasti, kuus harva ning 33 tudengit ei treeni mitte kunagi võistluste tarbeks.

Nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased kirjutasid avatud küsimuse „*Palun kirjeldage, mille järgi valite endale sobiva kehalise aktiivsuse taseme*“ vastuseks, et nad valivad endale sobiva füüsilise aktiivsuse vormi vastavalt enesetundele ning ajalistele võimalustele. Osal tudengitel on eesmärgiks langetada kaalu ning mõni tudeng treenib vaid selleks, et omada head enesetunnet. Sobivat treeningvormi valitakse aga selle alusel, kuidas on rahalised- ning treenimisvõimalused.

Eelnevast järeldades saab öelda, et kõige populaarsem treenimisviis tudengite seas on **individuaalselt treenimine**. Igapäevaselt või tihti tegeleb sellega 7% uuritavatest Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest ning 11% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastest. Sellele järgnevad **rühmatreeningud**, kus käivad igapäevaselt või tihti vaid Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid – nimelt osaleb antud sagedusega rühmatreeningutes 14% kogu vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengitest. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite puhul on see protsent null ehk rühmatreeningutes ei osale igapäevaselt või tihti mitte

ükski tudeng. Samamoodi ei tegele nad **pallimängude** ega **võistluste jaoks treenimisega**. Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas on aga 2% tudengeid, kes **treenivad võistluste jaoks** igapäevaselt ning 4%, kes teevad seda tihti ehk 4-6 korda nädalas.

Sagedasti ehk 2-4 korda nädalas osaleb **rühmatreeningutes** 23% Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastest ning 28% Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest. **Jõusaalis** käivad tudengid sagedasti vastavalt 9% ning 8%. Kummaski rühmas pole tudengeid, kes osaleksid jõusaalitreeningutes igapäevaselt.

**Individuaalselt treenimine** nädalas 2-4 korda on populaarsem Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas (antud vastusevariandi on valinud 33% vastanud tudengitest). Tartu Ülikooli arstiteaduskonna puhul treenib sagedasti individuaalselt 18% vastanud üliõpilasi.

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et enda hinnangul on füüsiliselt aktiivsemad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid, kuid ülikooli ajal on oma kehalist aktiivsust tõstnud pigem Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased. Küll aga osalevad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest rohkem erinevat liiki treeningutes.

Mõlema uuritava rühma puhul on populaarseimaks liiklemisviisiks jala kõndimine ning jalgrattaga sõidetakse suhteliselt vähe. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased eelistavad võrreldes Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilastega enam ühistransporti ning autoga liiklemist.

#### 4. EMPIIRILISE UURINGU JÄRELDUSED

Järgnevas peatükis võtab antud lõputöö autor kokku empiirilise uuringu vastused, mille käigus toetub autor püstitatud uurimisküsimustele.

*Uurimisküsimus:* Kas tervislike eluviiside tõekspidamistest on teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?

Uuringust selgus, et nii uuritavad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid hindavad oma teadmisi tervislike eluviiside vallas üldiselt heaks. Kõige paremaks peavad oma teadmisi Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid tervisliku toitumise valdkonnas ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid kehalise aktiivsuse olulisuse kohta tervise edendamises. Kõige kesisemaks hindavad mõlema uuritava rühma tudengid oma teadmisi poest ostetava valmistoidu ning poolfabrikaatide kahjulikkuse valdkonnas. Küll aga on Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid teadlikumad toidupüramiidi põhimõtetest ning endale sobiva kehalise aktiivsuse vormi valimisest kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid.

Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite jaoks on peamised tervislike eluviiside põhimõtted mitmekülgne toitumine ja endale sobiva füüsilise aktiivsuse vormiga tegelemine – on oluline, et toitumine oleks tasakaalus liikumisega. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid leiavad aga, et iga päev tuleb tegeleda spordiga või käia jalutamas ning oluline on tarbida piisavalt juur- ja puuvilju, et ei tekiks organismi arenguks vajaminevate vitamiinide puudust. Mõlema uuritava rühma tudengid on üksmeelel, et tervislike eluviiside juures on tähtis jälgida ka, et inimene piisavalt magaks ning hoiduks alkoholist ja suitsetamisest.

Eelnevast järeldades saab öelda, et oma teadmisi hindavad tervislike eluviiside tõekspidamiste vallas paremaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid.

*Uurimisküsimus:* Kas iseenda tervislikku seisundit peavad paremaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?

Oma üldist tervislikku seisundit hindavad nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid heaks. See näitab, et tudengitele on oma tervislik seisund oluline ning nad hoolitsevad selle eest võimaluste piires. Küll aga pole Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid oma kehakaaluga nii rahul kui seda on Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased, mis näitab puudujääke kas kehalise aktiivsuse mahukuse või mitmekülgse ning tervisliku toitumise vallas.

*Uurimisküsimus:* Kumma teaduskonna/kolledži üliõpilased hindavad iseenda toitumis- ja liikumisharjumusi antud töö autori poolt koostatud võrdluse alusel paremaks?

Mõlema uuritava rühma tudengite toitumist mõjutab enim aeg ning seejärel sissetulek, mis seab väga suured piirangud tervisliku toidu soetamisel. Rahalised vahendid piiravad tervislikku toitumist eelkõige selles vallas, et tihti on poes müüdav valmistoit ja poolfabrikaadid odavamad kui kodus toiduvalmistamiseks kuluv tervislik tooraine.

Minnes tudengite toitumisharjumuste juurde, selgus uuringust et Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid hindavad oma toitumist võrreldes ülikoolieelse ajaga tervislikumaks kui Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid. Kui Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid eelistavad käia rohkem väljas söömas ning tarbida poolfabrikaate, siis Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas ei ole see populaarne. Küll aga valmistavad mõlemad uuritavad rühmad meelsasti toitu kodus.

Uuringu vastustest selgus, et toiduainete tarbimine erinevatest toidugruppidest on mõlema uuritava rühma puhul mitmekesine. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid tarbivad protsentuaalselt rohkem teravilja- ja piimatooteid ning puu- ja juurviljade ning marjade tarbimine on mõlema rühma puhul samalaadne. Mitte nii tervisliku toitumise alla kuuluvaid maiustusi tarbivad rohkem Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid ning karastusjookide tarbimine on populaarsem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite hulgas.

Võttes kokku tudengite toitumisharjumusi, saab ülditades öelda, et Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid on protsentuaalselt enamuses erinevate toidugruppide tarbimise osas, kuid siit ei saa järeldada kumb uuritav rühm hindab oma toitumisharjumusi paremaks.

Oma kehalist aktiivsust hindavad nii Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid mõõdukaks. Nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite puhul on nende füüsiline aktiivsus võrreldes ülikoolieelse ajaga langenud. On ka neid tudengeid, kelle füüsiline aktiivsus on jällegi tõusnud, sest paranenud on võimalused treenimiseks. Üldine treeningute vähenemine võib tuleneda ajalistest puudujääkidest ning treeningvahendite puudumisest. Lisaks on suuresti määravaks teguriks ka materiaalsed takistused.

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite puhul on eelistatuim liikumisviis jala kõndimine ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased eelistavad lisaks jalutamisele osaleda ka rühmatreeningutes.. Mõlema rühma üliõpilased tegelevad meelsasti ka individuaalse treenimisega. Mitmed Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid kasutavad hea meelega autot või ühistransporti, kuna läbitavad vahemaad on Tartus jala kõndimiseks liiga pikad. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas aga ei ole ühistranspordi kasutamine populaarne.

Üldistades saab aga öelda, et oma kehalise aktiivsuse eest hoolitsevad pigem rohkem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid, kes tegelevad Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest enam erinevate treeningviisidega.

## KOKKUVÕTE

Antud kirjaliku lõputöö eesmärk oli välja selgitada vanematest lahuselavate Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite tõekspidamised tervislikest eluviisidest ning nende hinnangu iseenda tervislikule seisundile, toitumisharjumustele ja füüsilisele aktiivsusele. **Alaesmärk** oli võrrelda vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite arvamusi ning selgitada välja kumma suuna valinud tudengid on enda hinnangul tervislikumate eluviisidega.

Eesmärgini jõudmiseks viis antud lõputöö autor tudengite seas läbi küsitluse, millest saadud andmeid analüüsid ning võrreldes sai autor vastused järgmistele uurimisküsimustele:

- 1) Kas tervislike eluviiside tõekspidamistest on teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?
- 2) Kas iseenda tervislikku seisundit peavad paremaks Tartu Ülikooli arstiteaduskonna või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid?
- 3) Kumma teaduskonna/kolledži üliõpilased hindavad iseenda toitumis-ja liikumisharjumusi antud töö autori poolt koostatud võrdluse alusel paremaks?

Uuringust selgus, et üldiselt hindavad mõlemad uuritavad tudengid oma teadmisi tervislike eluviiside vallas heaks. Küll aga üldistades on tervislike eluviiside tõekspidamistest teadlikumad Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid.

Oma üldist tervislikku seisundit hindavad nii Tartu Ülikooli arstiteaduskonna kui ka Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid heaks. Seega ei saa antud lõputöö autor välja tuua konkreetselt üht rühma, kes hindaks oma seisundit paremaks. Küll aga on oma kehakaaluga



rohkem rahul Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid kui Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased.

Vaadeldes tudengite toitumist, selgus, et mõlema rühma puhul on üliõpilaste toidulaud mitmekesine. Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid tarbivad Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengitest rohkem teravilja-ja piimatooteid ning marjade ning juur-ja puuviljade tarbimise tihedus on mõlema rühma puhul sarnane. Maiustusi tarbivad enam Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid ning karastusjookide tarbimine on populaarsem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengite hulgas. Lisaks selgus uuringust, et tudengite toidukordade arv päevas ning toitumist mõjutavad tegurid on mõlema rühma puhul samalaadsed.

Võttes kokku tudengite toitumisharjumusi, siis protsentuaalselt on enamuses Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid erinevate toidugruppide tarbimise osas. Kuid siiski ei saa eelnevast järeldada kumb uuritav rühm hindab oma toitumisharjumusi paremaks.

Iseenda kehalist aktiivsust hindavad nii Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid mõõdukaks. Mõlema rühma puhul on tudengeid, kelle füüsiline aktiivsus võrreldes ülikoolieelse ajaga on langenud ja on ka neid, kelle aktiivsus on pigem tõusnud, sest paranenud on treenimisvõimalused. Kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengite hulgas on eelistatuim liikumisviis jala kõndimine, siis Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid eelistavad lisaks osaleda ka rühma- ning jõusaali treeningutes.

Andmeid üldistades saab öelda, et oma kehalise aktiivsuse eest hoolitsevad rohkem pigem Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid.

Käesoleva töö hüpoteesiks oli, et Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased on tervislikke eluviiside tõekspidamisest teadlikumad, kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid.

Autori hinnangul leidis püstitatud hüpotees osaliselt kinnitust, sest vastanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilased on teadlikumad tervisliku eluviisi põhimõtetest kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengid ning samuti on Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudengid kehaliselt aktiivsemad kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuri Akadeemia tudengid. Küll aga ei saa pidada neid tervislikemaks toitujateks kui Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tudengeid.

## KASUTATUD KIRJANDUS

**Deikina, J. & Jõelet, A.** 2010. *Toitumis- ja toidusoovitused noortele*. Tallinn: Bookmill OÜ

**Fogelholm, M. Kannus, P. Kukkonen-Harjula, K. Luoto, R. Nupponen, R. Oja, P. Parkkari, J. Paronen, O. Suni, J. & Vuori, I.** 2007. *Tervislik liikumine*. Tallinn: AS Medicina

**Harro, M.** 2001. *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid. Ptk 3: Miks on kehaline aktiivsus lastele ja noorukitele vajalik?*

[http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed\\_ja\\_noorukid/3.htm#3\\_miksvaja](http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/3.htm#3_miksvaja) (06.11.2012)

**Jalak, R.** *Sportlase kehaline areng ja bioloogiline vanus*.

[treener.eok.ee/dokument\\_open.php?dokument\\_id=339...OIS...](http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=339...OIS...) (21.11.2012)

**Jalak, R. & Lemberg, H.** 2007. *Liikumisharrastaja treeningpäevik*. Tallinn: Ühendus Sport Kõigile.

**Jõgeva, S. Mooses, M. Pitsi, T. Streimann, K.** 2011 *Räägime tervisest. Juhendmaterjal noorsootöötajatele. 2011. 2 ptk: Tervislik toitumine ja kehaline aktiivsus*. Tallinn: Puffet Invest OÜ

**Karu, K.** 2007. *Ole vormis õige toiduga*. Tallinn: Karu Consulting OÜ.

**Kull, M.** 2001. *Tervis ja kehaline aktiivsus*.

<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm> (06.11.2012)

**Leuska, A.** *Arengupsühholoogia. Täiskasvanuiga*.

[http://www.lvrkk.ee/kristiina/Anu\\_Leuska/oo/tiskasvanuiga.html](http://www.lvrkk.ee/kristiina/Anu_Leuska/oo/tiskasvanuiga.html) (26.04.2013)

*Liikumine ja sport.* 2007. Toim Jalak, R. Lusmägi, P. Seil, T. & Zilmer, K. Tallinn: Ühendus Sport Kõigile.

**Lipp, K.** 2008. *Valmistoit poest annab ajavõidu tervise hinnaga.*

<http://www.bioneer.ee/eluviis/tarbimine/aid-542/Valmistoit-poest-annab-ajav%C3%B5idu-tervise-hinnaga> (09.11.2012)

*Põhiõppe õppetööd puudutavad materjalid.* Tartu Ülikool. <http://www.med.ut.ee/ope/pohiope> (27.11.2012)

**Rüütel, E. Elenurm, T. Kutsar, T. & Uljas, J.** 1998. *Tudengitervis. Andmeid ja näpunäiteid.* Tallinn: OÜ Annete & Johannese Trükitööstus

*Tartu Ülikooli õppestatistika.* Tartu Ülikool. <http://www.ut.ee/et/ulikoolist/avalik-teave-ja-statistika/oppestatistika/yliopilased> (07.05.2013)

**Teesalu, S.** 2006. *Toitumine tõhusalt ja individuaalselt igas eas.* Tallinn: OÜ Telit.

**Thomson, K. Hannus, A.** *Kiire edu soovist tulenevad probleemid spordis.*

[http://treener.eok.ee/dokument\\_open.php?dokument\\_id=307...OIS...](http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=307...OIS...) (07.11.2012)

**Toomeoks, H.** 2012. *Vanematest lahus elavate tudengite tervislikud eluviisid Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna näitel.* [Seminaritöö]. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. Viljandi.

**Tomusk, H.** 2010. *Anatoomia loeng.* Käsikirjaline loengukonspekt. Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituut.

**Villa, I.** 2012. *Tervislik toitumine. Toitumuse antropomeetria.* Käsikirjaline loengukonspekt. Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituut

**Õöpik, V.** 2001. *Kehaline aktiivsus ja organismi energiavajadus.*

<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/vahuri.htm> (06.11.2012)

## LISAD

*Lisa 1* Seminaritöö küsimustik Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilastele

### VANEMATES LAHUSELAVATE TUDENGITE TERVISLIK ELUVIIS ARSTITEADUSKONNA NÄITEL

Olen Helene Toomeoks, Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala IV kursuse üliõpilane.

Palun täita Teil järgnev küsimustik, mille eesmärk on uurida vanematest lahuselavate tudengite tervislikke eluviise Tartu Ülikooli arstiteaduskonna näitel. Autorina kasutan küsimustikust saadud informatsiooni oma seminari- ning lõputöö kirjutamisel.

Küsimustik täitmisel on tagatud vastajale anonüümsus.

#### 1. VASTAJA TAUSTAANDMED

*Valikvastustega küsimustele märkige sobiva vastuse ette x*

##### 1.1 Teie sugu:

☐ Naine ☐ Mees

##### 1.2 Teie vanus täisaastates:

.....

##### 1.3 Eriala:

☐ proviisoriõpe      ☐ hambaarstiteadus      ☐ arstiteadus

##### 1.4 Kursus:

☐ I    ☐ II    ☐ III    ☐ IV    ☐ V    ☐ VI

**1.5 Eluase:**

☐ korter    ☐ maja    ☐ ühiselamu    ☐ muu .....

**1.6 Kooselu:**

☐ elan üksinda    ☐ sõpradega    ☐ elukaaslasega    ☐ muu .....

**1.7 Teie kaal (kg):** .....

**1.8 Teie pikkus (m):** .....

## 2. VASTAJA TEADMISED TERVISLIKEST ELUVIISIDEST

### 2.1. Hinnake palun oma teadmiste taset järgmistes valdkondades:

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Tean hästi</b>	<b>Piisav</b>	<b>Pigem ei tea</b>	<b>Ebapiisav</b>
<b>Tervislik toitumine</b>				
<b>Toidupüramiidi ülesehitus</b>				
<b>Poolfabrikaatide kahjulikkus</b> <i>(kalapulgad, viinerid, pihvid jne)</i>				
<b>Kehalise aktiivsuse olulisus tervise edendamises</b>				
<b>Endale sobiva kehalise aktiivsuse vormi valimine</b> <i>(lähtuvalt vanusest, tervislikust seisundist, meeldivusest)</i>				

### 2.2. Millised on Teie jaoks tervislike eluviiside tõekspidamised?

.....

### 2.3. Milliseid toidupüramiidi põhimõtteid Teie järgite?

.....

### 2.4. Milline on teile sobiv tervislik liikumine?

.....

## 3. VASTAJA HINNANG OMA TERVISLIKELE ELUVIISIDELE

### 3.1. Teie üldine hinnang oma tervislikule seisundile:

☐ hea    ☐ keskmine    ☐ pigem halb    ☐ halb

### 3.2. Teie rahulolu Teie praeguse kehakaaluga:

☐ mu kehakaal on suurepärane ☐ enam-vähem rahul ☐ ei ole rahul

### 3.3. Mis mõjutab Teie toitumist enim:

☐ sissetulek ☐ aeg ☐ mugavus ☐ muu.....

### 3.4. Teie toitumine võrreldes ülikoolieelse ajaga on:

☐ tervislikum ☐ ebatervislikum ☐ sama

### 3.5. Mitu korda päevas Te sööte?

☐ 1 kord ☐ 2 korda ☐ 3 korda ☐ muu.....

### 3.6. Palun hinnake oma toitumisharjumusi:

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Valmistatud kodu ise sooja toitu</b>					
<b>Käin väljas söömas</b> (restoranid, pubid, kiirtoidukohad, jne)					
<b>Tarbin kauplustest ostetud valmistoit, poolfabrikaate</b>					
<b>Tarbin teraviljasaadusi, kartulit, riisi</b>					
<b>Tarbin puuvilju, marju, köögivilju</b>					
<b>Tarbin piimatooteid</b>					
<b>Tarbin maiustusi</b>					
<b>Tarbin karastusjooke</b>					
<b>Muu:</b>					

### 3.7. Teie füüsiline aktiivsus võrreldes ülikoolieelse ajaga on:

☐ treenin rohkem ☐ treenin vähem ☐ sama

### 3.8. Palun hinnake oma liikumise harjumusi:

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Kõnnin jala, käin jalutamas</b>					
<b>Kasutan jalgratast transpordi vahendina</b>					
<b>Kasutan ühistransporti, autot</b>					
<b>Osalen rühmatreeningutes</b>					
<b>Käin jõusaalis</b>					
<b>Treenin individuaalselt</b> (sõidan jalgrattaga, suuskadega, rulluiskudega jne)					
<b>Mängin pallimänge</b> (korvpall, jalgpall, jne)					
<b>Teen sporti võistluste jaoks</b> (harrastusvõistlused, Eesti Meistrivõistlused, jne.)					
<b>Muu:</b>					

### 3.9. Teie poolne hinnang Teie füüsilisele aktiivsusele:

☐ teen tihti sporti ja liigun palju      ☐ minu füüsiline aktiivsus on mõõdukas

☐ olen ebaaktiivne, liigun vähe

### 3.10. Palun kirjeldage mille järgi valite endale sobiva kehalise aktiivsuse taseme:

.....

**AITÄH VASTAMISE EEST!**

**VANEMATES LAHUSELAVATE TUDENGITE TERVISLIK ELUVIIS  
TARTU ÜLIKOOLI ARSTITEADUSKONNA NING TARTU ÜLIKOOLI  
VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA VÕRDLUSEL**

Olen Helene Toomeoks, Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala IV kursuse üliõpilane.

Palun täita Teil järgnev küsimustik, mille eesmärk on uurida vanematest lahuselavate tudengite tervislikke eluviise Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilaste võrdlusel. Autorina kasutan küsimustikust saadud informatsiooni oma lõputöö kirjutamisel.

Küsimustik täitmisel on tagatud vastajale anonüümsus.

**1. VASTAJA TAUSTAANDMED**

*Valikvastustega küsimustele märkige sobiva vastuse ette x*

**1.1. Teie sugu:**

☐ Naine      ☐ Mees

**1.2. Teie vanus täisaastates:**

.....

**1.3. Eriala:**

.....

**1.4. Õppevorm:**

☐ rakenduskõrgharidus      ☐ bakalaureuseõpe      ☐ magistriõpe

**1.5. Kursus:**

☐ I    ☐ II    ☐ III    ☐ IV

**1.6. Eluase:**

☐ korter      ☐ maja      ☐ ühiselamu      ☐ muu .....



### 1.7. Kooselu:

- ☐ (vana)vanematega      ☐ elan üksinda      ☐ sõpradega  
☐ elukaaslasega      ☐ muu .....

## 2. VASTAJA TEADMISED TERVISLIKEST ELUVIISIDEST

### 2.1. Hinnake palun oma teadmiste taset järgmistes valdkondades:

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Tean hästi</b>	<b>Piisav</b>	<b>Pigem ei tea</b>	<b>Ebapiisav</b>
<b>Tervislik toitumine</b>				
<b>Toidupüramiidi ülesehitus</b>				
<b>Poolfabrikaatide kahjulikkus</b> <i>(kalapulgad, viinerid, pihvid jne)</i>				
<b>Kehalise aktiivsuse olulisus tervise edendamises</b>				
<b>Endale sobiva kehalise aktiivsuse vormi valimine</b> <i>(lähtuvalt vanusest, tervislikust seisundist, meeldivusest)</i>				

### 2.2. Millised on Teie jaoks tervislike eluviiside tõekspidamised?

.....

### 2.3. Milliseid toidupüramiidi põhimõtteid Te järgite?

.....

### 2.4. Milline on teile sobiv tervislik liikumine?

.....

## 3. VASTAJA HINNANG OMA TERVISLIKELE ELUVIISIDELE

### 3.1. Teie üldine hinnang oma tervislikule seisundile:

- ☐ hea   ☐ keskmine   ☐ pigem halb   ☐ halb

### 3.2. Teie rahulolu Teie praeguse kehakaalu suhtes:

☐ mu kehakaal on suurepärase ☐ enam-vähem rahul ☐ ei ole rahul

#### 3.2.1. Kas Teie kehakaal on võrreldes ülikoolieelse ajaga:

☐ pigem vähenenud ☐ minu kehakaal on sama ☐ pigem suurenenud

#### 3.2.2. Kuidas te hindate oma kehakaalu muutust (ka mitte muutumist) ning mis võivad olla muutuste põhjused?

.....

.....

.....

### 3.3. Mis mõjutab Teie toitumist enim:

☐ sissetulek ☐ aeg ☐ mugavus ☐ muu.....

### 3.4. Teie toitumine võrreldes ülikoolieelse ajaga on:

☐ tervislikum ☐ ebatervislikum ☐ sama

### 3.5. Mitu korda päevas Te sööte?

☐ 1 kord ☐ 2 korda ☐ 3 korda ☐ muu.....

### 3.6. Palun hinnake oma toitumisharjumusi:

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Valmistan kodus ise sooja toitu</b>					
<b>Käin väljas söömas</b> (restoranid, pubid, kiirtoidukohad, jne)					

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Tarbin kauplustest ostetud valmistoit, poolfabrikaate</b>					
<b>Tarbin teraviljasaadusi, kartulit, riisi</b>					
<b>Tarbin puuvilju, marju, köögivilju</b>					
<b>Tarbin piimatooteid</b>					
<b>Tarbin maiustusi</b>					
<b>Tarbin karastusjooke</b>					
<b>Muu:</b>					

**3.7. Teie füüsiline aktiivsus võrreldes ülikoolieelse ajaga on:**

☐ treenin rohkem    ☐ treenin vähem    ☐ sama

**3.8. Palun hinnake oma liikumise harjumusi:**

*Palun märkige sobivasse kasti x*

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Kõnnin jala, käin jalutamas</b>					
<b>Kasutan jalgratast transpordi vahendina</b>					
<b>Kasutan ühistransporti, autot</b>					
<b>Osalen rühmatreeningutes</b>					

	<b>Iga päev</b>	<b>Tihti</b> (4-6 korda nädalas)	<b>Sagedasti</b> (2-4 korda nädalas)	<b>Harva</b> (1korda nädalas või harvem)	<b>Mitte kunagi</b>
<b>Käin jõusaalis</b>					
<b>Treenin individuaalselt</b> (sõidan jalgrattaga, suuskadega, rulluiskudega jne)					
<b>Mängin pallimänge</b> (korvpall, jalgpall, jne)					
<b>Teen sporti võistluste jaoks</b> (harrastusvõistlused, Eesti Meistrivõistlused, jne.)					
<b>Muu:</b>					

### 3.9. Teie poolne hinnang Teie füüsilisele aktiivsusele:

- ☐ teen tihti sporti ja liigun palju     ☐ minu füüsiline aktiivsus on mõõdukas  
☐ olen ebaaktiivne, liigun vähe

### 3.10. Palun kirjeldage mille järgi valite endale sobiva kehalise aktiivsuse taseme:

.....

AITÄH VASTAMISE EEST!

## SUMMARY

### Healthy lifestyle of students living separate from their parents: a comparison between the University of Tartu Faculty of Medicine and University of Tartu Viljandi Culture Academy

The **aim** of this survey is to analyze knowledge of a healthy lifestyle, physical activity and eating habits among students of University of Tartu Faculty of Medicine and University of Tartu Viljandi Culture Academy who is living separate from their parents. **The subgoal** of this survey is to compare the opinions of the students of University of Tartu Faculty of Medicine and the students of University of Tartu Viljandi Culture Academy and determinate which students are healthier in their own opinion.

For that, the author conducted a poll among the students of University of Tartu Faculty of Medicine and the students of University of Tartu Viljandi Culture Academy. The author then analyzed and compared the data from the poll and got the answers to the following **research questions**:

- 1) Whether the students of Faculty of Medicine or the students of Viljandi Culture Academy are more informed of a healthy lifestyle.
- 2) Whether the students of Faculty of Medicine or the students of Viljandi Culture Academy deem their state of health better than the other?
- 3) Which faculty considers their eating and sporting habits better based on the comparison made by the author?

The research came to a conclusion that students of both faculties consider their knowledge of a healthy lifestyle to be good. To make a generalization, the students of the University of Tartu Faculty of Medicine are more informed of a healthy lifestyle.

The students of the University of Tartu Faculty of Medicine and the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy both estimate their state of health to be good. Thus the author is unable to determine a group that estimates their state of health to be better than another group. However, the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy are more pleased with their weight than the students of the University of Tartu Faculty of Medicine.

When considering the eating habits of students, the author determined that both groups have a diverse diet. In addition, the study revealed that the number of meals per day and other factors that influence nutrition are similar in both groups. The students of the University of Tartu Faculty of Medicine consume a larger amount of food in a wider range of food groups in comparison to the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy. However, based on the given data, the author is unable to evaluate which group has better eating habits.

Both the students of the University of Tartu Faculty of Medicine and the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy assessed their physical activity as average. Based on the frequency and variety of exercises it can be said that the students of the University of Tartu Faculty of Medicine are more physically active than the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy.

The **hypothesis of this study** is that the students of the University of Tartu Faculty of Medicine are more knowledgeable about a healthy lifestyle than the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy.

The hypothesis was partially confirmed, since the students of the University of Tartu Faculty of Medicine who responded to the poll are more aware of the principles of a healthy lifestyle and are physically more active compared to the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy. However, according to the survey the author is unable to confirm that the students of the University of Tartu Faculty of Medicine have better eating habits in comparison to the students of the University of Tartu Viljandi Culture Academy.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks  
tegemiseks

**Mina,**

**HELENE TOOMEOKS,**

(autori nimi)

(sünnikuupäev: 09.04.1990)

**1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose**

*„Vanematest lahuselavate tudengite tervislikud eluviisid Tartu Ülikooli  
arstiteaduskonna ning Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia võrdlusel“,  
(lõputöö pealkiri)*

**mille juhendaja on**

**PIRET EIT**

(juhendaja nimi)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis,

**17.05.2013**